

咨询师手记

我们在亲密关系中之所以无力,就是因为我们对它的认知产生了“扭曲”。真正的亲密,是敢于依赖,敢于独立,也敢于冲突的

推倒彼此间的那堵“墙”



王璐

村上春树说:“人生下来就是残缺的。”我们大多都带着这份残缺进入亲密关系,渴望从亲密中获得圆满。可又正因彼此的残缺,让亲密关系千疮百孔。

在“爱”与“不爱”的猜疑中

这里先分享一位咨询者米粒的故事。第一次见面时,米粒就这样问我:“我要怎样才能相信他真的在乎我呢?”她跟丈夫相识7年,结婚5年,却始终对这段关系感到不安、焦虑。

虽然理性上她知道,丈夫很爱自己。可被感性“笼罩”的她,总能揪出那些看似不爱的细节:生活中的一些小事,她说了无数遍,丈夫却总是记不住;在她不开心时,丈夫却读不懂她的情绪,只是一心想做自己的事……

每到这时,她的脑海总会冒出一声声音:“如果他足够爱我,在乎我,为什么不能记住我的话,满足我的需求,为我改变呢?”然后,不断地向丈夫寻求一份“确认”:你到底是真的爱我?我是不是你最重要的人?时常爆发的猜疑与考验,让丈夫变成了快速回答“爱”与“不爱”的机器,把这段婚姻变得越来越拧巴。

类似这样的困境,在亲密关系中,并不少见。除此之外,还有下意识回避关系、喜欢却不敢靠近、过度依赖等困境。在种种状况下,我们会因关系双方的冲突而痛苦,甚

至开始怀疑自己。

到底什么才算真正的亲密?

我们在亲密关系中之所以无力,就是因为我们对它的认知产生了“扭曲”。所以,要想让亲密关系变得更好,我们应该先弄清楚,什么是真正的亲密关系?

从心理学的角度看,真正的亲密应具备三个要素:依赖、独立与冲突。

依赖,是安全感。当你感觉到有压力,想休息的时候,有一个安全的港湾在自己身后。独立,是边界感。在亲密关系中,彼此都是独立的个体。我们各自都有自己的朋友、工作与生活。冲突,是亲密关系长期发展的必经之路,是调节边界的有效工具。

真正的亲密,是敢于依赖,敢于独立,也敢于冲突的。

我们能彼此坦诚,表达自己的感受,也关注对方的感受,逐渐敞开心扉,直到无话不谈。可惜许多婚姻都被困在了假性亲密,无法走进真正的亲密,我们对亲密的认知有所“扭曲”。

首先是依赖。以米粒为例,她呈现出来的“依赖”是希望丈夫能时刻关注自己,听自己的话,能为自己改变。依赖被“扭曲”成了共生与控制。而这一切,在她的童年是有迹可循的。从小父母给她灌输的想法是:“你要听我话,我才会爱你。”当她表现得不符合父母的要求时,他们就会通过恐吓或责怪来调整米粒

的行为。这种在原生家庭中体会到的“亲密则意味着控制”的体验,在米粒走进自己的亲密关系时,就会被唤起。

接着是独立。

在幼年与养育者的互动中,我们的独立在一定程度上是被遏制的。养育者由于自身的限制,可能没办法真正理解到心理学定义的“独立”,甚至不知道什么是“爱”。他们用着传统的方法去“爱”新时代的你。也就分不清自己与你的边界,忽视你的表达与抗拒,对你的生活大包大揽。

当独立的能力没有很好地养成,我们在进入亲密关系后,也更容易分不清彼此的边界,过度依赖或过度侵入对方。

最后是冲突。

在幼年与养育者的互动中,冲突,常常是被压制、回避的。当我们试图去表达时,父母往往一句“你不孝”就能压下去。内心的愤怒和痛苦没法输出,压制到最后,我们只能逃离或不得不爆发。

这样的我们,在进入亲密关系时,也没有足够的力量去应对冲突。也许还会为了避免它,谨慎地回避掉一些重要或敏感的话题。我们对彼此的了解、接纳与信任并没有随相处变久而增多。关系也许就会卡在那,然后慢慢恶化,最后终止。

很多时候,关系一近,两个人都展示最真实的自己时,就会有未知、危险的感受出现。冲突随之而来,带来各种各样的失控以及负面情绪。如果我们能直面并跨越它,亲密关系就更具修复力,能够更长久地走下去

去。我们也能在这段真正的关系中得到成长,收获幸福。

挣脱卡点,走向真正的亲密

很多时候,无法走向真正的亲密,是因为我们都不了解,也不敢展露真实的自己。也就不清楚自己在这段关系中,究竟被卡在哪儿了。与其在这样痛苦的环境中继续当受害者,不如想办法让自己“活”过来。可以试试以下方法:

首先,试着了解和接纳自己。即了解你的自体,读懂你和自我的关系。我们如果不了解自己在亲密关系中想要什么,不想要什么,就会陷入被动。

比如,米粒过去总是委屈自己,想尽办法让父母满意。结婚之后,她也把这份付出感转移到丈夫身上。然后,因为对方看不见自己的付出,生出计较、埋怨。两人的关系也没法更进一步。

其次,培养心智化的能力。发展自己曾被滞后的自尊感和自信。当我们迷茫或痛苦时,“跳”出来看看自己:“我是因什么而痛苦?我是不是想要被回应?我可以向谁表露自己?”

这样,我们就能在亲密关系中滋养出安全感的依赖,而非控制感的依赖。

再次,找一个属于自己的“容器”。

这个“容器”可以是兴趣爱好,可以是挚友,也可以是你新交的朋友。通过与“容器”长期互动得到支持、鼓励、包容和疗愈,照亮自己身上一一直被忽略的优势和力量。

最后,直面情绪化,学习在僵局中对话的能力。

冲突来临时,我们会有很大的压力。那些情绪太过于淹没,甚至让我们感觉到失控。可如果因为害怕而回避的话,我们将永远无法跨过这道坎。试着去面对它,在冲突中清晰地表达自己。

当某一天,你能在不伤害对方的情况下谈论冲突,你们的关系将更进一步。

还可以借助专业的力量,比如心理咨询。心理咨询不是简单地给你建议,教你如何在亲密关系里更自在从容。更关键的是,找到你被卡住的点,将潜意识意识化。

“我到底困在哪里?我是怎么让自己陷入这种无法享受亲密的困境里的?”找到这一部分,你也就拥有更多的能力和意愿去引领对方看见并理解自己。

就像米粒,在我的帮助下,她看到自己焦虑背后的根源,以及那些童年时没被好好回应的时刻。她开始思考自己在这段婚姻里,与丈夫的互动方式。也理解了自己没有被看见的难过,所以将所有的期盼都投射在丈夫身上,期望他能看见、疗愈自己。咨询结束后,米粒推倒了彼此间的那堵“墙”,两人变得更亲密。

(作者系心理咨询师)

婚恋咨询室



本期做客专家 晚睡 作家 情感咨询师, 喜好解读复杂情感迷局,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37岁,30岁时和相亲认识四个月的老公结婚,没有感情基础,就是为了结婚而结婚。现在有一个6岁的高需求女宝。

婚后才了解到老公原生家庭的不堪。有女儿后,双方的争吵多了,我发觉原生家庭给他带来的创伤很大,导致他自卑且自尊心极强,小心眼,情绪不稳定等。我是一个很开朗的人,但由于老公的性格,我和他日子越过越没劲儿,两人共同话题也少,有太多的不和谐,包括夫妻生活,已经两年没有了,我不想与他有太多的肢体接触。

由于我们自己经济不宽裕,婆婆一直都负债,孩子出生后一直住在我娘家,孩子也是我妈带,婆婆不出力也不出钱。

因为住在娘家,老公的自尊心又极强,一点小事都会让他不舒服,感觉自己没有被尊重。我不想让爸妈担心,所以尽量不和他争吵。但随着女儿长大,我俩的摩擦也多起来,一有摩擦,我就想离婚。但我不想让孩子和她爸一样也有个不幸的家庭,就没提。

从结婚至今,我俩的收入都是各管各的。前几天我又让他把工资交给我,他说可以,但是他的负责要我帮他。当时我很惊讶,为什么他还有负责?可他明知自己有负债,还把钱借给了别人,这让我觉得很矛盾。这样的一个人,我真不知道要怎么走下去。

丹阳

A:

丹阳,你好!

结婚大概是你一生最大的冒险了,不了解、没感情、无爱,每一条都不指向婚姻的方向,可你就义无反顾地嫁了,还生了孩子。你之所以这么做,并不是你有多勇敢,而是因为你想结婚了,你抱着侥幸心理打算赌一把。

为了结婚而结婚的人,对婚姻都有一种错误认知,以为婚姻是一个保护罩,只要躲进去就能结束风雨和颠沛流离。抱着这种天真的想法盲目走进婚姻,到最后一定会被现实狠狠教训。

两个没有感情的人在一起,很难做到谦让、包容、保护对方。多是利益权衡,但如果有一方觉得亏了,不值了,婚姻的平衡会立刻被打破。然后进入互相抱怨和指责的阶段,每个人都觉得失望。没有爱作为润滑剂,夫妻之间只剩下利益,会加剧两个人暴露出性格中很恶劣的那部分。

婚姻可能是保护,但它同样需要你付出,你需要协调与另外一个人的关系,需要满足对方的需求,或者忍受他的性格,处理大量的生活琐事。一个人是单打独斗,输赢要自己承担;两个人是团队作战,如果你的队友不给力,那么你的婚姻大概率也会失败。所以才会有那句话,“你以为他能为你遮风挡雨,原来风雨都是他带来的。”

我不想劝你离婚,但即使你不想离婚,离婚也会找上你。他在你的娘家过着他以为的上门女婿的日子,自感压抑,又得不到正常的夫妻生活,你觉得时间长了他会怎么样?感情不足,性生活匮乏,经济上互相防备,婚姻的三大要素都不具备,最后必然走向离心离德。他能离还算好的,他不离,死活就在这破败的关系中不肯走才是最可怕的。

我以前说过,同样是在不幸的婚姻中,很多男人都比女人潇洒,他们可以不回家,可以在外面寻找安慰,可以不管孩子,但女人往往做不到。她们被困在不幸当中,继续履行婚姻的很多职责,却没有安慰,没有补偿。所以,在不幸的婚姻中拖下去,对女人来说是最吃亏的。离婚不一定不幸,在一起一定不幸。

不想离,就应该有所改变,你想改造他的性格,想要让他对你更好,但你们没有爱,怎么改。想让一个人改掉自卑、小心眼、情绪化的问题,那需要充满安全、温暖、有爱的环境,需要伴侣有高级智慧,去磨合、引导、软化对方。这两样,你都没有。

有时候高需求宝宝是怎么来的,就是家庭氛围不和谐,父母关系差,孩子敏锐感受到了这种敌对的暗流,变得没有安全感,焦虑、缠人,见人离开就哭。说为了孩子不想离婚,基本上都是因为自己内心胆怯,担心处理不好离婚后的生活,承担不了一个人带孩子的重任。离婚并不一定会叫人变得不幸,而懦弱、无能、退缩这些糟糕的想法却会叫人不幸。

我希望你能勇敢一点,就像你当初结婚时那么勇敢,未必马上离婚,但你最起码应该有一种将来可能会离婚的思想准备。

学会独立,学会靠自己,等你真的足够坚强,你自然而然就能离开让你不快乐的人了。就像小孩子一旦学会了走路,便再不肯被大人抱在手上,他们会快活地跑来跑去,享受这个终于学会了的本事。

婚恋感悟

婚姻中的「加减法」

有人说:“婚姻是一杯水,放点糖它就甜,放点盐它就咸。”的确是这样,婚姻能否幸福,不仅在于选择,更靠精心的维护,需要很好的融合。我做过一次媒,却促成了一段不幸的婚姻。男的是机关干部,高大英俊,女方是公司白领,才貌双全,都说他俩是“天生的一对”。两人彼此觉得满意,便结了婚,还生了个可爱的女儿。然而,他们的婚姻并不和谐。女的颇有些小资情调,好逛街,爱看电影,喜欢干净;而男的有点邋遢,性格内向,除了看书,没有太多爱好。时间一长,女的变成了怨妇,整天到晚埋怨男的,抬杠吵架成了家常便饭。为此我这个媒人没少做工作,让他们彼此迁就,多一点忍让,少一些指责。可好不了几天,两个人就又重启怨怼模式。双方都是只想改变自己,实在过不下去,只有离婚。

婚姻如同一本书,第一章是浪漫的情诗,其余则是平淡的文字。结婚之后,两人生活在一起,彼此有了全方位的认识,更会逐渐发现对方的缺点。随着时间的推移,磕磕绊绊多了,脚脚我我变成了油盐酱醋,矛盾和摩擦也纷至沓来。

维持婚姻的幸福,需要在有差异中彼此欣赏的能力。如果对对方要求过高,整天指责、抱怨,只用“加法”,久而久之,必定让其难以承受。反之,如果能用“减法”,存包容之心、大度之气,不把自己的意志强加于人,少些“应该”和“必须”,何愁做不好恩爱夫妻?

婚恋智慧

能把日子过好的夫妻,婚姻都不会太差,只要用心过日子,婚姻就已经有了意义

婚姻最大的意义就是把日子过好

花舍

婚姻里有一种常见的僵局,就是彼此互不满意。许多夫妻甚至会用一生的时间来证明是对方错了,自己跟着对方受了无尽的委屈,婚姻是因为自己的委曲求全才得以维系。

有这样的矛盾,皆源于不清楚婚姻的本质。实际上,婚姻就是两个人的结合。结合的目的不是演绎浪漫桥段,而是找一个人与自己把之后的日子过下去。换句话说,婚姻最大的意义,其实就是“过日子”。

婚姻的归宿,永远是生活

“爱情是精神生活,婚姻是现实生活。”有许多恋人相爱时如胶似漆,一旦融入生活,滤镜都会被打破,加上生活的琐碎多多少少会让人无奈,这才有许多恋人恋爱时甜蜜结婚后生怨。

但这样的结局能改变吗?其实不能。因为无论和谁结婚,最后都要融入彼此的生活,过日子本身就是爱情的必然展开方式。所有爱情真正融入生活,彼此更愿意努力地为这个家付出,为未来的生活打好基础,才算触碰到了婚姻的本质。

所有的婚姻,都逃不开过日子,婚姻的好坏,也是过日子的方式所决定的。而质量高的婚姻,需要的不仅仅是“过日子”,而是更深层次的“过好日子”,做到这一点,其实并不容易。

真正的幸福,等于把日子过好

几乎每对刚刚迈入婚姻殿堂的夫妻,都试图把未来的日子过好,但不是每对夫妻都能做到,因为“把日子过好”要

讲究方式。

有些人只在乎自己的日子如何,不如意时才会对伴侣百般挑剔,这样过不好日子。有些人太在乎伴侣的感受如何,总是试图讨好对方换取婚姻稳定,这样也难以过好日子。

前者在于忽略了伴侣的感受,没有把彼此当成“共同体”,后者在于忽略了婚姻的整体性,偏爱会惯坏对方。

真正想把日子过好,要注意哪些呢?

1.大方向上的正确决策。

生活是有大方向的,而生活的大方向,直接决定一段婚姻最后的走向。所以过好日子的第一步,就是把控制好婚姻这条船的大方向,如要不要放弃工作,该不该在拮据时生孩子,要不要为了另一半远赴他乡。

2.遇见矛盾时理性思索。

同样重要的一点在于经营婚姻的方式,其中最关键的便是应对矛盾的处理措施。美国婚姻教皇约翰·戈特曼曾说:“即便是在幸福美满的婚姻中,夫妻同样需要应付大量的问题……不幸的是,婚姻生活中的绝大部分冲突都是永久性的,准确地说,这个比例是69%。”

夫妻之间必然有矛盾,这是再恩爱的夫妻也躲不过的差异,而想要过好日子,就应该在矛盾产生的时候先进行理性判断和思索。

通俗一点的说法是:比起站在自己的角度据理力争,更应该学会去了解对方的想法。

对于所有夫妻而言,矛盾也许永远无法消除,但我们可以做到的,是尽可能缩小矛盾造成的负面影响。

3.对待婚姻能降低期待。

