

咨询师手记

我们在亲密关系中之所以无力，就是因为它对我们的认知产生了“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，只是一心思想自己的事……

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。我们如果不在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》
作品
《你配得起更好》等



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，我发现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，孩子出生后一直吃住在娘家，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，两个人就又重归怨怼模式。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？

多看优点，少看缺点；多讲谦让，少讲争执；少提希望，多提感激，用好这样的“加减法”，婚姻之舟才能行稳致远。

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。

