

咨询师手记

物化对方成工具人、用情绪惩罚对方、不允许对方违逆自己,这是很多人的婚姻中容易有的三种不成熟模式

异地婚八年：稀释亲密来保住关系



■ 周梵

最近,一位访客求助:我和老公异地婚8年了,还算恩爱,也会抱怨一些事,如生活中遇事需要他时不在,不需要时回来了。不知不觉中,我创造了一种不好的互动方式。因为我很敏感,所以他也变得敏感起来,我们便有了争执。

在刚订婚时我就表露过,我介意他保留前女友的联系方式,但他不当回事,还一直保持联系。直到我们因此大吵一架。最后他阴阳怪气地说:如果你介意就删了吧!这让我更生气了。

其实他知道我在家辛苦,每次回来表现还是积极的,忙前忙后。这次吵完我又后悔了,但我不想主动和解,也不知怎样改变这种婚姻状态。

“我需要的时候,为什么你总不在我身边?”这样的抱怨大家应该熟悉,听上去好像也合理:恋爱结婚,不就是需要时,对方能在身边吗?然而仔细想想,这个要求其实挺难的。因为你的需要什么时候来,什么时候走,其实是没法预估的。就算生活在一起都未必能做到及时响应,何况是异地婚姻。

在很多人的婚姻中容易有三种不成熟的模式:把对方物化成满足你需求的工具人;习惯用甩情绪的方式惩罚控制对方;不允许对方有违逆你心意的情绪。

把对方物化成工具人

你希望所有的需要都能被即时满足,这表示你在情感心智层面还处在婴儿期的全能自恋时期。引用《灵性觉醒》三部曲的作者杰德·麦肯纳的说法,即你还处在“人类儿童”的阶段。

“人类儿童”和年龄、知识储备没有任何关系,一个人可能会高等数学,精通两门外语,但在情感心智上依然还处在“人类儿童”阶段。之所以叫“人类儿童”,是因为他们没有意识到应该为自己的需要和渴望负全责。

他们早期期待有个懂得自己照顾自己

的父母,如果进入亲密关系,就会无意识地把伴侣替换到原来父母的位置上,期待对方能承托自己的情绪需要。

如果在亲密关系中也没有实现,他们还可能把自己的孩子放置在照顾者的位置上,最后,很多父母在心理层面会变成自己孩子的孩子。

当你需要一个人处理各种状况时,虽然在事情层面上处理了,但在心理上会有一种吃亏和委屈的感觉,好像这些事是替别人做的,每次自己搞定那些需求或状况时都带着委屈和不甘。

而这个情绪你自己根本没办法消化,所以当丈夫回家时,即使他并没有做错什么,你都不会给他好脸色,满身怨气。

对你来说,当他没有在你需要时出现,本身就变成了他的“原罪”。于是对方每次回家都变成了赎罪,需要拼命弥补他不在家时的亏空,做到在家时尽量负责。但这种被视做“罪人”的感觉只会让对方更想逃离。

用情绪惩罚和控制对方

你习惯用甩负面情绪的方式惩罚他人,如抱怨、甩脸色、说话夹枪带棒、旧事重提等,习惯用情绪压力逼迫他人。

其中有两个原因:

1.曾经这么做有效,当你想要对别人施加影响,就成为你的“必杀技”。通过不断制造低气压的情绪让对方感受到压力,最后乖乖就范。

2.通过制造负面情绪给对方施压的前提是,你需要先内在营造低落委屈的情绪状态。因此你必须保持住独自支撑家庭的可怜妻子人设,才能让丈夫因为愧疚而更多满足你。

久而久之,你便积攒了许多负面情绪,最后将其发泄在对方身上。要知道,任何用来控制别人的东西,最后都会反过来控制自己。

所以要警惕任何你用的熟练的能力,过于滥用最后都会被它反噬。即使现在你知

道这样不好,会让两个人的关系变得紧绷,但你已经停不下来了。

只有放下想要用情绪控制伴侣的模式,关系才有可能变得健康和亲密起来。

不允许对方违逆你心意

很多人意识不到自己在家人面前的强权专制。如父母把孩子手上的手机强行夺走,要求孩子马上去做作业,孩子哭了,父母会说,作业原本就是你该做的,哭什么!

这就是控制型模式,即因为自己承载不了对方带给自己的失控动荡感而要求对方的行为。如果对方勉强做了,但有情绪,而你又承载不了对方的情绪,所以最后连情绪都要围追堵截。

你生气丈夫“阴阳怪气”这件事也如此。你希望对方能愉快地删掉前任的联系方式,但这种期待有点高。因为做这件事,他是出于想要维护你们的关系才这么干的。

你需要认识到:无论你们是多么亲密的关系,终究是两个独立的个体,有不同的成长背景、认知及生命动能。所以,无论你有什么筹码可以逼迫对方改变他的行为,都只是在行为层面,而无法改变对方的感受和意愿,你需要学会尊重对方和你的差异。

你丈夫表面上看起来是个不善拒绝,害怕冲突的人,但他底层有两个很重要的核心需求:责任和自由。而你同时也也有两个需求:掌控和依赖。这是两组彼此矛盾的需求,但社会是在解决矛盾中发展的,个人也是在超越矛盾中成长的。当婚姻中双方无法靠自身成长发展出来的力量和智慧来覆盖这两种需求时,就会发展出一些“旁门左道”来自我妥协。这是一种“消极维持”的方式。

消极维持的其中一种方式就是拉开一个足够的距离,有的是用忙碌的工作,有的是再创造一条情感线,而有的则是创造一个异地分离的状况。

足够的距离可以创造足够多的空间来安放你们关系中一个控制、一个逃避而带来的巨大关系张力。这样对方就有了不需要面对巨大冲突,又能拥有不被控制的自由空间。

因为这个距离空间,你也有了缓冲,不会任由无法控制的情绪破坏彼此的亲密,这也是你们8年来还算恩爱的核心原因。如果真的生活在一个空间下,你们的冲突矛盾可能会过多,那么你们的婚姻是承受不住的。

其实,这并不是你们的心智所感知到的,而是潜意识选择的能保住你们婚姻质量的相处方式。

所以,通过学习来更了解自己,更清晰地看到你们的婚姻模式,先让自己成长起来。这样,你才不需要通过自我妥协,稀释亲密来维持关系,从而拥有真正亲密又自由的关系。

(作者系沟通关系教练、幸福心理学家,著有《当你开始爱自己,全世界都会来爱你》《先学会爱自己,再遇见对的你》等)

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:

我来自四五线城市,目前在一线城市做医生,985硕士毕业,经济独立,性格外向,颜值够用,兴趣广泛。父母工作都不错,感情和睦,没有什么童年阴影。

我发现自己潜意识里自卑心理很重,会觉得自己不如别人,就拼命地考各种证,学各种技能,增加竞争力。不是跟谁比赛,只是怕被工作和生活抛弃。

遇到最大的挫折是大学毕业时,发现谈婚论嫁的男友劈腿,虽说现在已能轻描淡写,但当时用了一年时间自救。跟父母求助,去看心理医生,阅读了十几本婚姻家庭和男女思维模式的书,才真正放下。

但我从完全信任一个人,到了另一个极端,疑神疑鬼。已经影响到跟其他男友交往了,在度过3-6个月的甜蜜期后,心里就开始倒计时,不相信一段感情能走很远。

目前的男友其实挺好,有责任心,兴趣相投,但他晚点回复我,或忘记约定,我就特别生气。会忍不住想翻他手机,看过他跟女同事嘻嘻哈哈,也看到过交友软件上他给别人的留言,可能他真的没做什么,但不信任感铺天盖地地淹没了我。每次争吵过后,都有杀敌八百自损一千的感觉,特别累。

我知道自己对男友的不信任,源自对人性的不信任,水至清则无鱼,我却总是想着过滤残渣。也并不想换人,因为自己的问题没有解决,再换几个也是一样。

为何感情到后面会越来越自卑,觉得自己样样不如他?直至分手,男友都觉得很怪异。我很想知道这种自卑和不安感来源于哪里,是性格,还是早期那段情感经历?

亦坤

A:

亦坤,你好!

你的问题整理下来是两个困惑:一个是我那么优秀为何还会自卑?一个是我为什么我在感情中没有自信?

我们每个人都有两个自我,一个是适应性的自我,一个是真实的自我。

适应性自我是用来应付世界的产物,就像出门会化妆换衣服一样,我们展示给别人的样子总是会比自己本来的样子更好、更精致、更优秀,这很正常,即使最真实的人,也会存在不为人知的秘密、缺点,内心都有不符合自己最终期许的地方,在对外交往时,都会下意识地将这些东西藏起来,用完美的面目示人。

这两个自我之间的差距越小,代表这个人的心态越健康。差距越大,就越拧巴。如果脱节到非常严重的程度,就是病态了。

现在你的核心问题就是两个自我脱节了,你展示给外界的那个自我优秀、出众、体面(其实事实也是如此),但你认为真实的自我,根本配不上这一切。所以你努力学习、考证,一刻不能放松,都是为了掩藏那个真实自我。

你害怕被人发现内在的虚弱,只好不断从外在入手堆砌自己的实力。那些成绩、证书、体面的职业都是你的底气。可惜这些东西能够说服别人,却不能说服自己。你不能认可自己,你认为自己一无是处。这让你感觉到非常累,因为人都希望可以真实的生活,讨厌伪装,但你不伪装又觉得自己本来的样子太难看,必须把假装的那个自己当做是真实的自己一样——双倍的压力和疲惫。

第二个困惑和第一个是密切相关的。

很多所谓在感情中没有安全感的姑娘,都有过和你类似的疑问:为什么我那么不相信男友?答案很简单,因为你不相信自己。你不相信自己能得到幸福;不相信自己能够长久地拥有爱情;不相信自己身上有足够吸引人的魅力……

对自己的怀疑才是最折磨人的,表面上看,你努力在别人身上寻求安全感和被爱的证明,其实你真正寻找的是另外的东西:验证自己是个失败的人的证据。没人喜欢总是证明爱,而不是享受爱爱的姑娘,无论你有什么优点,都不足以吸引别人留下来。

不是那一次失败的感情经历改变了你,让你变得在感情中完全丧失自信,而是那次感情失败促使那个真实的自我复苏。

在成长的若干年中,你已经用虚假的自我替换了真我,你甚至不让自己意识到那个真我的存在,直到你被分手。引信拉开,炸弹爆炸,那个完美的虚假自我顿时灰飞烟灭,你重新回归为那个忐忑不安自卑的女孩。

也许这篇文字并不能让你马上变得自信,但这应该是一个良好的开端,让你开始思索自己内在的焦虑到底源自哪里。所有的感情问题背后都有深层次的性格问题、认知问题、观念问题,爱情常常是暴露人性缺陷的最佳窗口,是你自己有了病,不能只给爱情吃药。只有你接纳了真正的自我,懂得拥抱自己的美好,爱情很快就会好起来。

婚恋思悟

■ 苏牧

婚姻的两面：一面安全温暖 一面平淡无聊

感觉,是不是岁月给我们的奖励?

上苍是公平的,当一对男女经受时光考验,在激情散尽归于平淡之后还坚守在一起时,就会赠与他们一份礼物:炽热的爱再来。银婚、金婚、钻石婚是恒久坚持后的产物,更是宝物。老天从来都会褒奖那些在漫长时间里镇定和坚守的人和事,感情也算在内吧。

其实,时间是试金石,能衡量一切人与事。婚姻到了一定的时段,会有一个倦怠期。处理婚姻的问题,首先要共同成长,其次不要夸大厌倦感,第三不要急于改变,也不必刻意制造浪漫。有些人以为搞几顿烛光晚餐就能解决问题,结果可能是贴得越近走得越远,还不如拉开点距离。待平安度过了倦怠阶段,婚姻会进入一个新层次。婚姻也需要秩序,有秩序才能安宁,有安宁才能长久。

婚姻犹如一枚硬币的正反面:一面是安全温暖,一面是平淡无聊,离开哪一面都是不成立的。让硬币长期呈现哪一面,是需要两个人共同商讨的终生话题。

生活智慧

有种安全叫减少依赖 有种幸福叫降低期待

■ 王尔

公司新来了一个小姑娘。每天都笑容满面,似乎她的生活里没有烦恼。一次,我问她:“你为什么每天都这么开心?”

她笑着说:“自从我对任何人、任何事减少依赖和期待后,我反而觉得生活充满了意外的惊喜。”

人一旦产生依赖,就会让自己陷入无边的忐忑和长长久久的无奈中。

直到最后,把悲伤酿成绝望的酒,苦不堪言。

月月曾不止一次说,如果时间能倒流,她绝不会孤注一掷地把自己的未来全部强加给那个男人。

那段时间,月月家发生变故,爸妈因车祸离世。她一蹶不振,辞掉工作后闭门不出。

她前男友是个成熟稳重的人,能把身边所有的人都照顾好,不管是做朋友还是做恋人,都是最好的选择。月月为了缓解自己的难过,不惜把压力和未来全部抛给男友。

为了抓住眼前人,她忘记控制力道,让对方喘不上气来。男友单位加班,月

月会让他一直开着手机视频;男友出差,月月要么自己跟着,要么随时随地电话和视频。

这种过度依赖,让两个人都很痛苦。月月无时无刻都在说:“我这辈子只剩你了。”一天两天还好,一年两年就成了负担。没有人是你永远坚固的依靠,被狠狠拖住的早晚都会疲倦。

月月情况好转后,男生提出了分手。刚分手时,月月觉得世界坍塌,人生无望。好在最后她明白过来,过度依赖只能给别人造成负担。

曾经看到过这样一句话:最容易让人感到温暖和惊喜的都是陌生人,因为对他们没有期望;最容易让人感到悲哀和心寒的,是亲近的人,因为你爱他们。

“希望越大失望越大”的含义便是如此。而过高的期待,正是失落的根源。

人生的很多惊喜都来源于意外,而提高幸福感最快的方式就是降低期待。当把期望降到最低,人生所有遇见都将成为馈赠。

一个人,依靠自己,减少期待,在每一个值得珍惜的日子里,去做自己想做的事情,去成为自己想成为的人。

