

爱情中,可以保有自己的秘密吗?

编者按

很多人认为,好的爱情就应该不分你我,如胶似漆。其实,爱情中的边界感很重要,它往往决定着一段感情的幸福指数。

不管是多么亲密的关系,都必须尊重对方的个性。真的爱一个人,不会总想着改变对方,而是懂得留有余地,把握好相处的边界。这世上没有十全十美的伴侣,夫妻之间要想感情和睦,必须学会理解和接纳。总想让对方按自己的意愿做事,到头来痛苦的只能是自己。

告诉伴侣你的边界在哪更利于关系发展



■ 朱乐乐

大家经常会遇见这种情况:因为工作需要,与某位异性朋友来往频繁。伴侣会因此常常向你询问原因,甚至会通过手机窥探你们交往的细节,确认你们之间有没有问题。

面对这样的情况,你的内心会产生不适,而在做出决定是否允许对方看自己手机前,也会有许多挣扎。这种不适感的产生,实际上和“自我边界”有关。而在这种情境之下,伴侣的行为很可能正在“逼近”你的自我边界,不适感正是自我边界受到“挑战”的体现。

什么是自我边界

自我边界是起到帮助个体区分自己和他人的“界限”。这一条“界限”帮助个体建立并且维护自己的身份,更帮助他们决定周围

的人谁可以进入自己的生活,分辨什么是安全合理的。健康、清晰的自我边界使得一个人能更好地为自己的情绪行为负责,同时建立起和他人互相尊重的关系,并且避免被他人操控或者侵犯。

自我边界可以从身体与心理层面被分为两类。

身体层面的自我边界体现于一个人的“社交距离”。明晰的自我边界可以帮助我们判断,在一段特定的关系和一个具体的场合之中,怎样的物理距离是令我们舒适的。

而心理层面的自我边界,主要指的是个体的主体性。此处的“边界”明确了怎样的观念与意图是能够为我们接受的。拿前面“窥探”情境举例,被窥探的一方会产生不适,是因为手机中的隐私是被划分于“边界”内的。而如若亲密关系中个体心理层面的边界不清晰,会很容易为他人的想法和行为影响。

亲密关系中的自我边界

对于相识相恋的两个人,美国心理学家乔治·戴德将他们比作两个圆。两个圆之间相交的部分是两个人的共同区域,包含着两个人的相似之处如兴趣爱好等,而这个区域也许正是许多恋情开始的原因。在这个划定的区域,我们允许伴侣的自由进出,不会视之为对边界的侵犯。随着恋情的逐渐发展,情侣们很可能会逐渐扩大这个交集部分,甚至,想要“合二为一”。这个过程之中,可能更多的期待与要求会产生,亲密感和独立性之间慢慢建立了冲突,些许的压力感和不舒服很可能因为彼此的亲密而被压抑,看作为是对方面做出的牺牲。但这种“牺牲”对感情的长久发展并无好处。

因此,即便在亲密关系中,自我边界仍然很重要。模糊的自我边界,带来的很可能是一次次咽下喉咙的“不”,无法表达的难过与想法,更可能是双方对于对方的不理解而导致的“互相伤害”。

什么阻碍着自我边界的建立

在亲密关系中建立起边界,我们或多或少会感受到阻力。阻力可能源自伴侣安全感或者信任感的缺乏。这样,他们需要通过不断地接近,提出新的要求以获得对方仍是爱我的感觉。自我边界的建立会因此受到阻碍。

其实比起自我边界,在亲密关系里,我们更多感受到的是关系间的亲密与疏远。以至于有些时候,我们觉得也许足够亲密,就可以“忽略”边界。正是由于对“自我边界”这一概念的模糊或无意识,而阻碍了它的建立。

同时,有些人觉得爱情中的“边界”是自私的体现,也会阻碍“边界”的建立。但事实并非如此,明确自我边界,向身边的Ta说“不”,并非个人向着“自我”而前行。相反,自我边界的明

每个人都有自己的底线和边界,好的婚姻应该是“你尊重我、我理解你”的和谐有度。再亲密的两个人,也应该给彼此留出一点空间,亲密但有间,尊重对方,不强求对方改变,才是夫妻相处的最佳模式。

“亲密有间”让爱更独立

健康的边界是情绪保护罩

陈睿结婚快20年了,谈到妻子,他说:“我尊重她的想法,她可以有自己的‘秘密’”。

他与妻子的相处中,最忌讳的就是刨根问底,这也是他婚后和妻子经历了多次矛盾后,才明白的道理。在对方情绪不佳时,不给对方冷静的时间和空间,一直咄咄逼人地刨根问底,只会让对方的情绪更加糟糕,也会增加自己心中的不快。

刚结婚时,每次妻子和他一起去他母亲那儿,回来时总会情绪很不好。陈睿就会问到底发生了什么,妻子不愿意开口,而陈睿却坚持要让她说。几乎每次两人都会以吵得不欢而散终结对话。

可有一次,陈睿一问她,妻子就开始流泪,并让陈睿给她一会儿独处的空间。等到妻子终于冷静下来,她自己才说,每次去婆家,婆婆都会说起陈睿前女友多么好,这让她很受伤。

从那以后,他们约定要给彼此一个冷静的时间,两人的关系才渐渐成了现在这样融洽。

在夫妻相处中,对方不想说,就给他空间自己消化,千万不要逼问。谁都有情绪低落不想说话的时候,你要做的是尊重对方,安静陪伴。

适当距离让彼此更独立

在互相成为伴侣之前,我们首先是自己。而我们能够共同走入婚姻,是为了成为更好的自己。

婚姻中,摩擦、争吵、矛盾在所难免。而试图改变对方,达到彼此的完全协同,是很多人的选择。但这样的选择,最终结果都不会令人如意。除了带来更多的矛盾,很难有其他收获。缺乏边界感的人,很难获得长久稳定的关系。相反,边界感越清晰,关系就会越舒服,人越容易幸福。

人与人之间是有边界的。这个边界为彼此保留了自我空间。边界并不是不靠近,而是在尝试靠近的同时,尊重别人说“不”的权利——

■ 刘梅

如果对方有什么心事,你允许他跟其他朋友说,还是一定要跟你来说?你允许他保有自己的秘密吗?允许他有异性朋友吗?这些问题都跟亲密关系中的边界有关。它的核心是:尊重对方说“不”的权利,也能够维护自己说“不”的权利。

那么,在亲密关系中,“不”,会影响两个人的关系吗?如果两个人有边界,是不是意味着两个人对这段关系不够投入,甚至怀有二心呢?

不是这样的。在亲密关系中,边界并不是不能分享,而是有权利分享,也有权利不分享。就像给自己的房间安了一个门,可以邀请对方进来,也可以不邀请。因为有了这扇门,对方想进来就得敲门。也因为有了这扇门,对方收到邀请进来,才会更觉得亲近。

在亲密关系中,该遵守哪些边界呢?这个问题没有固定的答案。每对伴侣所达成的协议都不一致。但有三种边界问题需要小心处理,否则会给伴侣带来困惑。

1.对方的心理活动

一对情侣在公园散步,女生突然很不高兴地说:“刚才你是不是看了那个女孩?”

男生说:“没有啊。”女生很生气:“你明明是看了,我看得很清楚。而且眼睛都直了。”男生说:“我没有啊,你在说什么?”女生就说:“看了就看了,还不承认!”

这样的场景对于刚刚恋爱的情侣,就会变成一个问题。在这个场景里,女生想要男生保证他在心理上也忠于自己。而男生多少觉得女生侵犯了自己的边界。

当然,女生的担心也能理解。在恋爱中,人总是会对伴侣是否忠诚的信号异常敏感。可是,无论你多想跟伴侣亲近,伴侣的心理活动就是他们的边界。你既不能责怪,也没办法控制。

2.爱人的情感历史

当你遇到一个喜欢的人时,你会很想知道对方的情感历史。最重要的原因是想判断你在对方心里是不是最特殊,想知道对方是不是真的爱你。甚至希望这个来判断对方在情感上是否可靠。但是,如果对方说了“不”,这就是他的边界。这不是对方不信任你,而是他在为自己保留空间。

咨询中有一些情侣,一方总是会去询问对方过往的情史,甚至性经历。而被问到的一方就会很犹豫。

一方面,Ta希望自己能够向对方保持坦诚,让对方知道Ta对这段关系是诚实认真的。可另一方面,真要讲这些,又是Ta不情愿的。也担心以往的经历会伤害现在这段感情。

当然不是所有的人都会说“不”。有时你也愿意跟对方分享自己的情感经历,因为你渴望能够完全被对方理解 and 接纳。可很多时候,这么做仍然有风险。也许在问的时候,对方会说:“没事,你就告诉我吧,我都接纳。”但你仍然要明白你有权利说“不”。也许你会想:这样会不会对他不诚实?可是,你守护的边界,不仅保护了自己,也保护了你们的关系。你要知道怎么去保护彼此的关系,比诚实更可贵。

所以,如果你不愿意分享时,你可以跟对方说:“我爱你,但是你不需要去了解我的所有。你只要知道,我对你全心全意就好了。”

3.对方的原生家庭

有些夫妻,他们会通过贬低对方的原生家庭,来贬低对方。如:“他妈妈是一个很控制的人,所以他很少有自己的声音。”“她父母关系不好,所以她对感情就没有信心。”

每当夫妻这么说的时候,伴侣会很生气。因为忠诚于原生家庭是每个人的本能,如果伴侣不希望被这么说,那这就是他的边界。如果突破了这个边界,那就是站在了伴侣原生家庭的对立面。

(作者系心理咨询师)

没有边界的亲密关系很危险

■ 瑶瑶

在现实的关系中,因为缺乏边界感,让感情窒息而亡的反例比比皆是:当关系中一方有时需要退回到自己的世界独处时,另一方不允许。会说:我这么爱你,你还有什么秘密要保留呢?

有些人在爱情中,心智退化,会不自觉地依附于对方,渴望对方全方位地照料自己的情绪。很多恋爱中的人会把“能随时随地查看对方的手机,知道对方的密码”当作是关系亲密度的标志。

也许在恋爱初期,很多情侣还会享受这种控制的感觉,认为这是爱到浓烈的表现。但这样的控制发展到极端,可能就会丧失理智。

究其原因,两个人带着如此模糊的边界感互动,是心智和人格不够成熟,同时也缺乏安全感和独立自我,这样的感情状态是不健康的,久而久之,有一方就会觉得受到控制。试着从以下两个方面改变。

首先,要认清自己的边界。如果这是双方心甘情愿的方式,是不存在边界问题的。但如果哪怕有一方感觉不舒服了,就是那一方的边界被侵犯了。自我边界包括,明晰自己能接受和不能接受的度,区分关心与控制,保留自己的空间。边界意识,除了“我不能轻易被别人侵犯”,也包含“我不轻易侵犯别人”。

没有边界感就没有真正的亲密关系。感情中的双方都是独立的个体,只有以对等的方式互相去爱,才能达到心灵的融合。

其次,沟通很重要。生活中很多人其实不懂得如何沟通。很多情侣都会说“我想/希望你……”而不是“我们坐下来谈一谈关于……好吗?”并且很多人是没有勇气说出这句话,去寻求沟通的,因为他们根本没有进入一个心灵上的真正亲密的状态,所以也不能产生平等的沟通。

