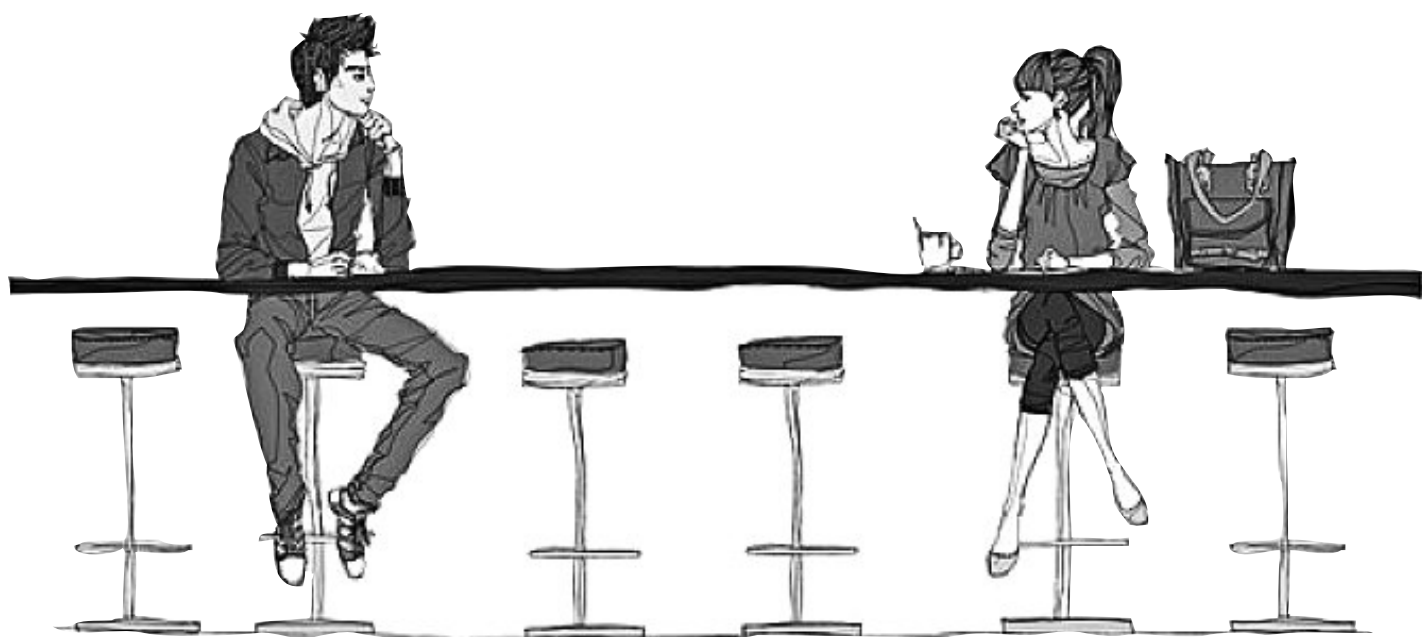


咨询师手记

离婚这个话不能轻易说,说多了会造成一种极大的心理暗示,会把离婚看成是一个可以被思考和接受的结果。对感情是一种致命的摧毁——如果知道这个房子未来会拆,你还会认真装修它吗?

别轻易拿“离婚”当武器



■ 晚睡

很多家庭,有时候因一件小事的争吵都能发展到闹离婚的地步,看似决绝,其实是无能和恐惧的表现。

小矛盾激化出的大矛盾

前几天,楠向我讲述了她自己的故事。楠和老公恋爱五年,结婚三年,有两个孩子。丈夫是典型的回避型人格,谈恋爱时遇到家人反对就退缩,现在结婚了,遇到矛盾也是一般不处理,等楠自己消化。

同时,丈夫是一个看不惯事就喜欢指责的人。结婚前期,因为他的指责,楠大闹过无数次,大动干戈时,开车去民政局,但每次都在路上被他劝回。他每次都说:“结婚了,有了孩子,也不是什么大矛盾,不要轻易离婚。”

楠是一个不太在乎物质、感性多而主见差的人。前期,丈夫对婚姻有敬畏,不敢轻易触碰离婚界限,楠拿离婚做武器,逼迫他妥协。导致他现在心里认定楠终究在婚姻里走不远,现在有了矛盾,反倒会主动提及离婚。

楠和丈夫间的各种矛盾,大多是他不懂体贴,生活中总是指责,让楠形成一种害怕被骂的恐惧心理。还有财产方面,前期楠没工作,一吵架丈夫就不愿给她钱。后来楠出去工作,薪资是丈夫的1/3,因为他要做生意,钱各管各的。平时几乎没有共同语言,在一起时,丈夫也是一副不想说话的态度。

这次吵架的导火索,是丈夫语气不善指责楠带孩子方式不对,楠已经厌恶极了丈夫这种毫无温情的说话方式,最后丈夫也提出离婚。但谈到分财产他又不同意了,丈夫让楠自己离开,不带走孩子,钱也不要分,楠不同意。她觉得很委屈,远嫁他乡,三年生两个孩子,还落下了一身病,难道图他区区十几万

吗?

楠的处境并不是个案,是婚姻中最常见的误区,尤其是心智不够成熟的人,喜欢以制造一个更大的冲突来解决眼下的冲突。

拿离婚当解决问题的手段

楠和丈夫有个共同的特点,只要有矛盾和冲突,便举起离婚这杆大旗,靠离婚的威胁来让不想离和不敢离的那一方屈服。原来是丈夫不想离,所以楠的恐吓频频生效;现在是楠不想离,所以轮到丈夫说这句话了。

他们喜欢这么做是因为有效果,一说离婚对方就闭嘴,一闹离婚对方便求饶,特别管用。但这副药长期服用后患无穷,因为矛盾从来都没有真正得到解决,只是被压制下去了,等下次爆发时,会裹挟着更大的怨气和更复杂的前情往事。总有一天,他们发现,离婚不仅无法解决问题,相反,它成了一个需要他们去解决的问题。

很爱说离婚的人,都是最不想离婚的人。正是因为他们相信离婚是一件可怕的事情,才会拿离婚来吓对方。而被吓住的人,未必是不敢离婚,可能只是觉得没必要离,或者还没到离婚的程度。

所以我不认为楠这次真的能离,估计还是闹一闹,然后大家算一算,觉得离婚好麻烦,自动偃旗息鼓。更何况他们其实都不具备离婚的实力——谁说只有结婚需要实力,离婚其实更需要。

楠,远嫁,三年生两个孩子,一个两岁、一个一岁,全都是最需要母亲陪伴的时候。丈夫做的是小生意,需要整日忙碌,还嘴硬说让楠一个人离开,不带走孩子,他就是咬定楠舍不得孩子,如果真让他带两天,还不愁坏他?这夫妻分开都是人单力孤,没有一个人有本事能把日子过得比现在更好,还是适合团

队作战,抱团取暖,千万别内讧。

婚姻中要学会处理矛盾

他们的问题就在于生孩子太早太快,结婚3年,磨合期还没过就一个接一个生,各种生活琐碎迎面而来,砸都砸懵了,不可能没有争吵和矛盾。再加上他们都不是善于处理矛盾的人,针尖对麦芒,小矛盾也能激化出大矛盾。

下面给出几条经营婚姻的小技巧,可以试试。

第一、改掉喜欢说离婚的习惯。

这个习惯如果不改,喊多了狼来了狼就可能真的来了。离婚这个话不能轻易说,说多了会造成一种极大的心理暗示,会把离婚看成是一个可以被思考和接受的结果。这对感情是一种致命的摧毁——如果知道这个房子未来会拆迁,你还会认真装修它吗?

第二、学会不含敌意的拒绝。

如果伴侣喜欢处处上纲、指责别人,对于这种人,当他指责你时,最好的办法是不含敌意地拒绝。你要非常明确地表示出你的底线,比如不接受他的说法,认为他说的不对,但是态度要很温和,不是对抗式的。

这种柔和的拒绝,是一种非常有力量的表达方式,既不会激起对方的敌意,同时又会影响对方改善自己的行为。

第三、坚持只看行为不猜测动机。

当夫妻之间的关系开始恶化的时候,很容易陷入一种思维定式,那就是你会恶意猜测对方行为背后的动机,比如他无意中弄丢了你的一个东西,你会认为他就是故意的,就是想要让你难受。

幸福的夫妻则正好相反,他们更愿意把对方的错误看成是无意中的失误,更容易原谅对方,从而可以降低矛盾和冲突对感情的影响。

所以一定要注意只看事实,不过分解读对方行为背后的动机,这样会减少矛盾的产生。

第四、经济上要透明。

一对夫妻,如果钱不能合在一起,心就很难在一起。不一定要接管对方的钱,可以各管各,但是对彼此的收入要了解,彼此敞开心,公开透明。同时,两个人还要对家庭的经济支出有一个具体的规划,每个月多少家用,房贷车贷怎么分配等,这个要协商好,按照规划来,免得每次要钱伤感情。

最后,给未婚朋友们一个建议:当婚后发现自己婚姻不够稳定时,一定暂停要孩子的计划,等确定感情没问题了,婚姻巩固了,再要孩子。千万别把生孩子当成解决矛盾的一种途径,那不仅不能解决问题,反而会加剧关系的恶化。而有了孩子的婚姻,离婚的难度会大很多倍。

(作者系作家、情感咨询师,关注女性独立与成长,已出版《晚睡谈心》《帮你看清已婚男人》《你配得起更好》等)

婚恋咨询室

本期做客专家 肖军,湖北省荆门市心理咨询师协会副会长,心理学科普作家,著有《情商高一点,幸福多一点》《恋爱中的情商训练法则》《父母课:教



Q:

三年前,我患上了乳腺癌,当时,女儿才刚上小学。我积极配合医生,接受化疗,忍受着恶心、呕吐、脱发,经过长时间的治疗,我的病情基本被控制住。我觉得自己很幸运,生活终于柳暗花明。丈夫对我很好,正是有了他的陪伴和鼓励,我才闯过这道生死关。但没想到生活并没有放过我,就在我身体渐渐康复时,曾以为深爱我的丈夫被发现出轨了,还是在我生病住院期间。

我和丈夫青梅竹马,是很多朋友羡慕的模范夫妻。我怀孕时,他承包了所有家务,给我制定营养餐,对孩子比我都上心。我被确诊那会儿,他抱着我说让我安心治病,他会把女儿照顾好。我当时就想,我们曾立下白头偕老的誓言,如果我先走了,他该有多难过?但后来我才知道,就在他陪着我一路抗癌时,也在和别的女人约会。

我要他给我一个解释时,他说,我生病了他很难过,但他也需要陪伴和安慰。照顾一个病人需要耗费很大精力,也让他的内心很压抑,正好当时遇到了那个女人。他的出轨并不是因为不爱我了,而是想找一个释放压力的渠道,但时间一长,他从最初安慰的需求,变成了习惯和依赖。

我知道,我的病确实给这个家带来了很大的压力,对他来说,也很痛苦,但婚姻的基础是忠诚,如果以后我们的人生出现更大的风雨,他还能当这个家的避风港吗?

我同意离婚,因为这已经成为我心中的一根刺。爸妈知道后,反而劝我不要冲动。他们说,照顾病人压力确实很大,丈夫他只是一时的错,要我给他一个改正的机会。

现在,离婚还在僵持中。我也有些迷茫,在生病的那段时间他对我的照顾确实无可挑剔,可情感上他对我不忠实也是事实,这样的丈夫,还值得留恋吗?

他一路陪我抗癌,也在和别人约会

文婧

A:

文婧,你好!

因为生活压力而在婚外恋中寻求解压,确实是一部分人出轨的原因。以出轨的方式解决自身的压力问题,不道德,也不理性。“君子求诸己”。有智慧的人面对压力,会通过调整心态,降低目标和期望值、合理安排自己的生活来减压。“小人求诸人”。只有缺乏智慧的人,才会依赖于外界的刺激来减压。

出轨对于家庭具有极大的破坏力,绝不是像某些出轨的人所声称的:在外面出轨解压,回到家里就可以全身心地爱伴侣和孩子。如果出轨才能减压,那要婚姻干什么?

你父母因为挽救你的婚姻心切,而看不到你丈夫的根本问题,以为这仅仅是一个用出轨的方式来减压的问题。而你的丈夫是在你和死神抗争的时候出轨,这就不是一般的错误了。

当你每一秒钟都在痛苦中煎熬,随时都会被死神带走的时候,丈夫却背着你和别的女人幽会。之后,他用好丈夫的形象面对你,对你表现出不离不弃的深情。在此过程中,他究竟是在欺骗自己,还是在欺骗你?常识告诉我们:“骗人的最高境界就是先骗自己。”如果他不被自己所骗,他又怎么会骗你骗得如此真切。

所以,你父母看不到他的根本问题:一、你丈夫在婚姻中有着很大的欺骗性,而欺骗是幸福婚姻的致命因素。二、你丈夫过于依赖外部的刺激,这是他在婚姻中获得幸福的最大障碍。这两点都不是不可改变,只是改变起来都十分艰难。如果你不忍心放弃这段婚姻,你就要对未来婚姻的艰难和曲折有足够的心理准备。

面对丈夫出轨,你不能轻易地将其出轨合理化,否则后患无穷。面对丈夫出轨,你既不能过分理智,也不能大吵大闹,适度地闹一闹,以便很好地宣泄心中的负面情绪。情绪宣泄了,能面对真实的婚姻了,你才能理性地思考自己的婚姻何去何从。

心智小贴士

同理心犹如一双眼睛,让你看到对方掩藏至深的“喜”和“悲”——

■ 蓝梅

感情里的索取主义和同理心

在现代人的感情里,大部分人都愿意放弃部分“自我”,来成全一段关系。为什么我们在关系里那么累?

因为感情里有太多索取主义,“你必须无条件无原则满足我所有需求,否则就是不爱我”的逻辑。这种索取主义的背后,是一个人在感情里,没有同理心。即:一种理解和感知对方痛苦的能力。没有同理心的人,真的不适合进入婚姻。他们可能因为彼此细小的差别,就走向婚姻破裂的结局。

假如我们用同理心来看待对方:妻子喜欢去电影院看电影,丈夫觉得在家下载来看就行;丈夫虽然喜欢在家看,但觉得妻子喜欢去电影院有她的道理,于是陪她去了,结果影院的3d效果真的还不错。改变一个视角,结局截然不同。

很多人认为的“三观不合”,大多只是“与我不合”,而我又想理解和接受对方而已。大多数人都习惯用吵架“解决”问题。在互撕中,爱情存活的几率降低。

如果说爱情是盲目的,同理心就是一双眼睛,让你看到对方掩藏至深的“喜”和“悲”。大部分时候的争吵,要的从来不是一个解决问题的办法。只是在说:“我希望你能看到我的痛苦,我的悲伤,我的努力。”

一个人感情的成熟,恰恰始于不再一味干涉或批判与你不同的价值观,开始真正站在别人的角度思考问题。因为我对你有同理心,即使观念不同,也会尽力理解。弗洛姆在《爱的艺术》里道出爱的本质:爱首先是给予,而不是接受。

“你为什么不能为了我放弃现在的工作到我的城市?”“你为什么不能为了我跟你父母要钱买房?”“你为什么不能为了我放弃出国,和我一起在国内生活?”在已经习惯性为一些小事斤斤计较的情感关系里,我们都大调自己的“牺牲”,而忘记爱的本质就是主动付出。爱一个人,就是不把对方当作自己的一部分去使用。一段“完美”的亲密关系,一定和而不同,求同存异。

婚商学院

一段关系的滋养程度,取决于对方爱的能力。而是滋养还是消耗,则取决于你有没有拒绝的意识——

如何应对伴侣的指责?

■ 丛非从

没有人能拥有完美的另一半。如果在一段关系里,一方总对另一方不满,经常指责你,把他最情绪化的一面留给你。多数人都不会喜欢伴侣的指责,那么,该如何应对伴侣的指责?

应对指责要看状态

面对指责,要看自己的状态。要感受下那一刻自己的状态是否足够好。有一个判断的标志是:那一刻,你心里的正能量是否能轻易覆盖掉他指责的负能量。

可以观察自己的以往,你并不是所有时候对伴侣的指责都束手无策。当你状态比较好的时候,你是可以反过来安慰他、哄他的。

当然,你也有状态比较差的时候,这时候你的心理能量覆盖不掉他的指责。这时你就被扰动了:你会对他的指责愤怒、抵触、排斥,想尽办法阻止他继续指责,当你无法阻止的时候,你就离开了。

这时,你会意识到,对他的指责并不是没有处理经验,只不过需要状态好的时候才能成功。所以,应对指责,需要的从来不是方法,而是状态。

不要被对方裹挟

你只需要更加灵活地去应对伴侣的指责。自己状态好时,可以去哄对方;自己状态

差时,除了反指责和逃避,可以学一种新的处理方式:拒绝。

当你状态差的时候,你可以拒绝为伴侣的指责负责。你可以指责我,我可以选择不听。你可以要求我,我可以选择不执行。你可以伤害我,我可以选择不离开这个场所。此刻我选择照顾自己,所以不需要你的照顾。此刻我选择保护自己,所以你不会伤害到我。

不能拒绝的人,会被对方裹挟,从而想逃离。有拒绝能力的人,会保护好自己,从而不会被伤害到。

滋养还是消耗取决于什么

幸运的是,你要知道对方不是所有时候都状态差。你之所以不离开对方,是因为对方的好值得你留恋。

因此,健康的关系是这样的:当你状态好的时候,我接受你的爱,接受关系里的滋养。当你状态差的时候,我看自己的状态,恰好我的状态可以覆盖掉你,我就顺从你;当我的状态不能覆盖你的时候,我就选择拒绝,优先保护自己。

当这样去处理关系的时候,你就发现关系变成了:有时滋养为正,有时为零。整体来看,这段关系就是有利的。即

