

咨询师手记

遇到突然的变化,最考验的就是我们和自己的关系。其实,任何变化都有我们自己的参与,只是我们需要更细致地去觉察自己的意图,去了解自己通过这次变化长出了一棵怎样的小苗——

无惧变化 学会和自己对话

■ 罗近月

一位来访者的先生出轨了,让她把原本对未来的计划一下子提到了眼前。她重新规划自己的职业发展,盘算自己的财务状况,认真考虑可能出现的现实危机。

以前,她也一直在酝酿改变,但总好像缺了一些动力。如今丈夫出轨,就像临门一脚,直接把她送进了快车道。

在没有经历这件事之前,她总觉得和先生的人生是一体的,为他好,也就是为自己好,只要看着他越来越好,自己的人生必然就会越来越好。可经过这件事,她再不这么认为了。她开始认真考虑自己的人生。

或许很多女性都跟她一样,一开始都觉得很多事情比自己更重要,会选择习惯性地忽略自己,直到遇上一些关系里的不如意,才开始关注自己。

变化或许能让你变得更好

在我大宝出生的那年,我被公司辞退了。在那家公司,很多老员工都一干就几十年,直到退休。

被辞退后,一开始我是发蒙的,之后更多感觉到羞耻,还有对自己的不认可。当我想明白了,对于我过去的所有工作,我并没有懈怠过。我尽力了,只是结果并不是我能控制的。想着这些,我释怀了。既然一条路不合适,那就换一条路走吧。

从那时开始,我才第一次认真考虑自己的未来,才有了后来清晰的职业转型和发展。我想如果没有被辞退,我或许真的会守住那份工作,稀里糊涂地过上很多年。想一想,反而觉得那样的日子更可怕,看起来很安稳,但就像温水煮青蛙一样,只是任由时间流逝,没有认真地想过自己要去到哪里。

直到被辞退,就像随波逐流的我,被一个巨浪猛地拍到了石头上,我才幡然醒悟:我该好好考虑一下自己要过怎样的生活。

无论是我自己,还是那些遭遇关系和现实突变的来访者,我都有一种强烈的感觉:如果生活不曾被强烈的冲击砸开一道裂缝,我们就不会主动去寻找里面的那些亮光。这些亮光,就是对于自己的看见和省思。

变化是内在渴望成长的外在结果

面对毫无预料的变化时,我们常常会觉得太突然了。但是很多人也告诉我另一种感觉,犹如靴子落地的踏实。

当来访者面临重大变化时,我时常会邀请他们跟我一起去好奇:为什么变化是现在发生,而不是过去发生?在这里,我们往往能找到一些线索。

比如,有的人会告诉我:“或许过去我也会感觉到一些不对劲,但是我不會停下来,不会去探究里面有什么;而现在的我这么去做了,然后发现了更多的真相。这些真相,又促成了我去采取一些过去不会做的行动。”后来,恰恰是这些行动,改变了他们的人生轨迹。

这个过程表面看起来很简单,好像全是一种偶然,实际上更像是一种必然,是一种内在渴望成长的外在结果。

就像那位来访者,在先生出轨曝光之前,已经做了一段时间的咨询,她已经有了足够的勇气来应对这次突发事件。于是,她去撕开了真相,促成了自己去走走走的路。

这种变化的区别就在于:有时,你明知道头上有一只靴子,你不会去把它捅下来;而在另一些时候,你会毫不犹豫地去把它捅下来。

这取决于我们的感觉,取决于我们的内心是否已经有所准备。或许当你真的感觉到自己可以hold住变化,你就会迫不及待地促成这种变化。就好比一颗种子,在长出小苗之前,已经默默地在土里长了很久,直到某一天突然破土而出。

这一天的来临其实并不意外。很

多时候,我们只是对于自己没有意识,所以不知道自己正在准备着什么,才会被某一天的变化惊讶到。而当你留一些空间给自己去细细体会,会发现突然的变化可能也是自己蓄谋已久。

要不断适应新的自己

成长的过程,需要直面不如意,也充满了各种艰辛,如果不是内心极其渴望,谁又希望离开自己熟悉的位置去选择冒险。而当我们走进某一个困境,对周围的一切如此失望,感到无能为力时,才会第一次意识到自己才是终身最可靠的伙伴。这种“有我”和“无我”的不同,真是天壤之别。

遇到突然的变化,最考验的就是我们和自己的关系。就好像你即便潜意识里已经准备好了一场战斗,但是你在意识里可能还并没有准备立刻上战场。你可能会一边埋怨自己,一边无比恐惧,另一边又不得不去面对现实的这场战斗,直到自己变得习惯,逐渐适应这样的状态。

无论如何,你需要一些时间,去适应这个渴望突破的新的自己。一开始你感觉可能会给你惹麻烦,但最终会让你过上更好的生活。

经历了这个与自己并肩作战的过程,你会更加信任自己,跟自己结成紧密的联盟,敢于面对接下来的更多挑战。这个学习跟自己做搭档的过程,价值不可估量。

所以回头看看,似乎每个人的人生里都无法避免一些突然的变化,也其实根本不需要去避免。

突然的变化,常常也有我们自己的参与,只是我们需要更细致地去觉察自己的意图,去了解自己通过这一次变化长出了一棵怎样的小苗。然后,去陪伴和照顾好这棵小苗,把它当成你生命中更重要的事情,让它有机会长成参天大树。

(作者系心理咨询师、专栏作家,已出版《当你看得见自己,爱才能看见你》《生活需要幸福力》)



婚恋智慧

心语小贴士

■ 梁朝晖

错位成长的婚姻也能长久

近日,看到比尔·盖茨夫妇的离婚声明,对其中一句话很是感慨:我们不认为在人生的下个阶段还可以作为夫妻一起成长。

每个人离婚都是个体的情感故事,谁也没资格去评价。不管离婚的理由是借口还是真实。我只想从一些人提认同的一句话,说说看法。这句话是“共同成长的婚姻,才是好婚姻。”

事实上,共同成长太难。我看到的事实是一方成长得越强大,对另一方越能接纳。究其原因境界高了,能力强了,不爱计较了,同时把婚姻的功能简化了。

当然,另一方要真心尊重强大的一方,从心里真佩服。日常中自己既能自娱自乐,又能适当配合对方的节奏,这样的婚姻反而牢固。

不怕不同步成长,就怕一方自己没成长,却非要对方成长。

很早以前读过一首诗《越谣歌》,很是感动。“君乘车,我戴笠,他日相逢下车揖;君担簪,我跨马,他日相逢为君下。”若狭义地理解这几句诗文,也可以形容夫妻的成长错位时,该如何互动。

我觉得,成长得好的那一方,别嫌弃另一方就是尊重。有人总觉得彼此的关系不平衡,婚姻关系中能平衡就好,各取所需最重要。

总之,在婚姻中,你可以不成长,但不能矫情。强者多接纳,愿并存;弱者示弱,顺应,同样能享受强者创造的果实。

对于因关系失衡而离婚的人也表示祝福,因为毕竟都是希望活得更好才选择分开。

(作者系知名心理咨询师、婚姻家庭指导师)

简单快乐的小细节能滋养心灵。找到那些能给你带来小愉悦的细节,并把它们点缀在你的生活中——

小细节成就持久的爱情

■ 唐诗 译

真正持久的爱情,其核心是不断积累的正面小细节;相比之下,那些一次性的浪漫大举动更容易假装。在深厚的爱情中,对伴侣的积极回应至关重要,幸福和爱来自日常生活中那些简单而持续的小愉悦。

小细节更能成为爱的证据

细节决定成败。在爱情里也是这样。在真正的、长期的恋爱关系中,我们都会更看重那些小细节。因为比起短暂的性爱,小细节更能成为爱的证据。

有些人会安排一次性的浪漫之举:送钻戒、出国度蜜月,或者在豪华餐厅共进晚餐。然而,这些举动主要表现的是一时的心情,而非持久的、深刻的爱。

比起日常生活里持续的浪漫小细节,那

些一次性的浪漫“大举动”更容易假装。而我们能体验到的持久的爱,是来自持续不断的小细节。爱不是一个大举动,它是无数小细节的组合,贯穿在愉快和友善的日常行为中。

减少负面细节

平凡人喜欢小细节。但是,如果小细节并不浪漫,我们应该如何看待伴侣那些微小的、消极的行为?

在第一次约会时,女孩可能会因为男人连喝咖啡都要AA制,而取消他的约会资格。她深刻的负面评价不是因为这个男人想省多少钱,而是因为:他的吝啬可能揭示了他缺乏重要的积极特质,如善良和慷慨,并表明了他可能爱计较和小肚鸡肠。

大家都认为善良是伴侣身上最重要的品质之一。举个例子,就拿缺乏条理这一明显的负面特征来说。许多女性认为没有条理是

一件坏事,她们很重视这一点。没有条理的人和吝啬的人相似吗?答案显然是否定的。

和缺乏条理的人生活,需要一些相互妥协:缺乏条理的人应该努力变得有条理,因为他们的行为会给伴侣造成困扰;如果秩序对你的伴侣来说很重要,你应该尽量让自己井井有条;而伴侣应该努力淡化条理的重要性。

同样,有些人会因为伴侣的每一个小错误而生气。一个容易发脾气的人也可以成为一个很好的伴侣和爱人,但他们的烦躁易怒可能会严重破坏关系。这也是双方如何妥协的一个例子,易怒的一方应该尽量减少自己的烦躁情绪,同时尽量不夸大对方的每一个小“错误”;而他们的伴侣应该尽量减少激惹易怒的伴侣。

和缺乏条理一样,易怒是一种可以控制但通常不能消除的特质。

积极的回应

创造一个优先次序,让我们对不同的行为给予不同的关注度,这是爱的基本要求。最重要的是,我们必须对伴侣的行为作出积极回应。就像法律中的“无罪推定”原则一样,在爱情中,我们要坚定地相信伴侣的好意,除非这被证明是错误的。

积极的回应能增强我们对彼此的吸引力,让我们享受彼此的陪伴,促进彼此间的信任和承诺,促进个人成长和亲密关系的发展。感知到伴侣的回应是亲密关系发展的内在因素。

对婚恋关系最健康的态度是:始终以积极的态度看待自己的伴侣,同时区别看待他们的主要特点和次要特点。

简单快乐的小细节能滋养你的心灵。找到那些能给你带来小愉悦的细节,并把它们点缀在你的生活中:一顿美餐,种植花草,和朋友们共度时光。从长远来看,这些小细节会让你更快乐,而不是那些让你得到巨大提升的大举动。正是日常生活中的小细节,成就了深刻和持久的爱情。

调整自己的期待,接受对方不能改变的,看到对方的需求和感受,同时表达自己的需求和感受,让爱和情感流动起来,让彼此在关系中得到滋养——

■ 湘余

有人问:夫妻之间慢慢地没有了共同语言,都选择了沉默生活,开始了不和谐,该怎么办?事实上,大多数婚姻,都败给了“无话”这两个字。

我们明白:好的婚姻是需要经营的,面对婚姻关系里的冲突,也是有很多方法可以去解决的。

看懂婚姻的不同阶段

新婚的浪漫甜蜜期。每对新婚的男女都是幸福而甜蜜的,因为苦守了多年的爱情终于结了果。

如果两人依旧处于恋爱的激情期,那么这时,我们往看到的都是对方身上的优点,自身也有动力暂时伪装自己,成为对方眼中理想的样子,互相都被彼此深深吸引。

如果说,“浪漫甜蜜期”需要我们看到对方身上的优点,那么接下来的“磨合期”就需要我们学会如何与对方的缺点相处。

充满矛盾的磨合期。过了新婚的浪漫甜蜜期,彼此的缺点都暴露出来,柴米油盐渐渐掩盖了爱情华丽的色彩,渐渐褪去了它的热情,露出了生活最真实的样子。

当有了孩子,双方父母又过来帮忙,因为育儿观念的不同,还会引发更多的矛盾。

在这个时期,由于各种压力叠加——房贷、车贷、工作、带娃、家庭内部矛盾……双方很容易崩溃,如果无法处理好这些矛盾,在这个阶段,很容易结束婚姻关系,选择离婚。

因此,磨合期是最需要我们引起重视的阶段,也是决定婚姻走向的关键阶段。

携手共进的省内省期。经过磨合期的磨合,双方对彼此更加了解,也学会了如何与对方的缺点相处,并开始自我反省。

当双方开始在自己身上找原因,了解自己的内在模式问题,就会在关系中成长并重建和谐、稳定的关系。

坚定信念的相守期。在这个阶段,彼此灵魂相通,彼此都学会了用爱去包容对方,也愿意全然接纳自己。这时,亲密关系进入深度链接的状态。当然,能进入到这个状态的关系并不多,也很不容易,这也是我们管理亲密关系需要奋斗和前行的方向。

了解了婚姻四个阶段,你就会明白,在一段婚姻关系中,遇到问题和冲突是不可避免的。关键不在于如何去避免冲突和矛盾,而是如何通过冲突更好地了解对方,以及如何解决问题。

因此,当我们没有了共同语言,当我们开始互相嫌弃,这其实是在释放一个危险的信号,提醒我们,需要好好来管理我们的亲密关系了。

如何管理关系

调整期待。

我们知道,我们每个人都是不同的,我们之所以成为现在的我们,是由多种因素综合影响形成的,我们无法完全改变一个人的性格,但可以调整我们的期待。

很多时候,我们伤心失望,是因为期望值过高。而期望值过低,也就是说你对一个人已经无所求了,其实也是一种内心的放弃和厌倦,这样的心理预期也会让感情越来越糟。

因此,我们要找到合理的期望值。要了解自己的核心需求,也知道对方的性格特点,引导对方去做到他能够做到的(尤其是满足你的核心需求),接受对方不能改变的。这样,在关系中,你就会减少很多烦恼。

看到对方的需求和感受,同时表达自己的需求和感受。

在婚姻中,我们需要学会看到对方的需求和感受,也需要表达自己的需求和感受,让爱和情感流动起来,让彼此在关系中得到滋养和成长,婚姻关系才可以长久发展。

不断成长自己,让自己内在丰盈,给对方带来新鲜感。

当你不断成长,既能在独处的时候找到自己的乐趣,也能在对方需要的时候出谋划策。当你的内在越来越丰盈,你把自己照顾得很好,你足够爱自己,同时,你也会散发出你的魅力,你带给对方的也会是不一样的感受,他会发现你不是一成不变的,他会发现你总是可以给他带来惊喜,这样的关系,就会更加有温度、有活力。

而你的成长其实不是为了别人,而是为了你自己,为了充盈自己的内心,为了丰富自己的生活,为了发展自己的能力。这会使你在关系中,变得更加稳定,变得更加温暖,变得更加安心。

创造更多共同体验美好的机会。

你们可以一起去旅行,一起去运动,一起做一顿晚餐……当不断地在生活中注入这些共同的美好体验,我们就是在往情感账户里存款。通过这样的方式,也可以增加情感交流,感受不同情境下的彼此,看到对方的全部,学会与完整的、真实的对方共处。

爱是纯粹的,而相处却是关系,关系是需要管理的,愿你可以不断学习成长,成为管理自己婚姻关系的专家。

唤醒沉默式婚姻