

咨询手记

幸福与否与离不离婚没有太大关系。只要能保持自我觉察,一直成长,再大的创伤也能被疗愈——

“被迫”离婚,“放过”自己才能迎接幸福

■ 刘晓凡

杨女士问:离婚后还是很恨前夫怎么办?

原来,在婚姻存续期间,老公的种种恶行,使她被折磨得重度抑郁,现在一想到过往依然很恨对方。本来平时在外人面前温柔阳光,工作顺利,想不到在婚姻上出了问题。虽然在意识层面知道要放过对方,才能放过自己,但就是做不到,控制不住。

与杨女士有同样心理的人不少,他们不禁要问:在婚姻中受伤,“被迫”离婚的人,还能收获幸福吗?

答案是:幸福与否与离不离婚没有太大关系。只要能保持自我觉察,一直成长,再大的创伤也能被疗愈。

重新认识自己的创伤

人在进入亲密关系时,往往会触发一种叫“退行”的心理机制,内在某些部分,退回到童年或更早。形成这种状态的原因之一,是因为在当初没有被满足的需求,企图在新的关系里获得安慰。

芸在小的时候父亲工作很忙,基本没有时间陪她,其童年的愿望就是爸爸可以和和自己一起玩,或像别的家长那样辅导作业。参加工作后遇到一位男士,很认真地在教她,团建时还照顾她,这两个细节让她非常感动,认为自己遇到了爱情。

人们在选择伴侣时,往往都被原生家庭所影响。去选择那些和最初的记忆相似或相反的另一半,我们无意识地用当年孩子的目光进入一段关系,内心最柔软和脆弱的一面也会全然暴露出来。如果受到伤害,痛苦也更为强烈。

当在亲密关系中退行时,我们内心的需求会投射出去,想要得到满足。部分个体在婚恋中,都会寻找那最初的依恋,当目的达成时,就会体验到幸福感。但如果在婚姻中受到伤害,就会激发最初的焦虑和恐惧,婴儿般的无助结合成人的恨意,开始不相信这个世界,对周围的环境或他人开始解读出迫害的信号,然后做出相应的行为,来证明自己是对的。

对于前任,这个曾经依恋但又伤害过自己的男人,内心会经历一个非常复杂的过程。过往的依恋和当下依恋的碎片会制造羞耻感,部分恨意的原因是为了回避焦虑。如果强行切断这部分心境,个体不是生活变



成了一潭死水,就是把这部分能量转向自身,攻击自己,导致抑郁。新伤口触发了旧伤口,最原始的痛苦在理智无法触及的地方喷涌而出。

当链接再次发生

当再次和他人发生链接的时候,一切似乎都变了。

内在那个认为世界是安全的婴儿,被最初的焦虑侵袭,开始在关系中搜索危险的信号,或是担心两人过于亲密之后,关系会因为各种原因“死亡”,这是潜意识的自我保护。这会导致之前可以“容忍”的事情,在当下的关系中,难以承受。

梅的前夫喜欢喝酒,每次喝醉后会随地呕吐,她虽然心里不满,但还是默默地收拾干净。后来因为男方出轨离婚,在和新男友相处时,有一次发现对方喝多吐了,梅立刻提出分手。

在之前婚姻中不堪和痛苦的回忆,只要在当下的关系搜索到一点味道,就会触发旧伤口,导致关系破裂。

或是预先提出很多条件,企图通过实际外在的标准,来建立安全感。那些离婚后,单独抚养子女的女性,会本能地将自己和孩

子的关系排列在第一位,当进入新恋情后,这种链接就会优先于和男友或丈夫的链接。如果对方也是这种状态,两人之间即使再亲密,但遇到实际的问题,就会触发冲突。这就是过往的家庭系统,对当下关系的无形影响。

幸福的可能

那么,离婚后如何进入一段新的关系?如何理解和疗愈自己,用更好的状态收获幸福?

1.理解需求

当在亲密关系中受到伤害时,退行的我们往往会固着在某种状态。

部分女性会惊叹自己在离婚后为什么变“幼稚”了,是因为我们曾经把某些需求置放到对方身上,寻求满足,所以人们常常会把对方称之为另一半。

当需求被生活中的变动“攻击”时,创伤就出现了,就好像在商场和父母一起买礼物的小孩,突然和父母走失,无助地停留在原地。

可以尝试觉察,自己内在有哪些部分,是要对方去滋养的,而过往的生活模式,是否围绕这些需求建立的,但不断地受挫,让人产生恨意和不满,此时正是重新认识自

心语小贴士

■ 晓温

再婚幸福的黄金法则

重组家庭不像初婚那样简单,再婚后,也许要面对对方的孩子、前妻、前夫及亲人,错综复杂的关系让人心力交瘁。同时,夫妻间缺少信任,猜忌过多,也很伤神。

下面几条法则,能帮你再次找到幸福。

1.不自轻自贱,善待自己是對自己最大的珍重。

很多女性离婚就觉得自己掉价了,其实这是非常错误的想法,如果变得自轻自贱,不再珍视自己,就会误入下一段凑合的婚姻,或许日子会更混乱。

婚姻的问题不是一个人的,代价是双方一起付出的,就算离婚,也要客观看待离婚这个事实,不要把错都归在自己身上,也不要把错误都归在对方身上,客观冷静地看待,会让心态更平和,离幸福也更近。

2.不必掩藏伤口,也不必总拿伤口示人。

很多离婚后的人,会一直沉浸在伤痛里走不出来。因为没有人会喜欢一个“丧”的人,跟这样的人相处很累。就像你一直把伤口露在外面,别人看着难受,自己也疼。失去婚姻不等于失去了自己的体面和尊严。

3.对下一任保持合理期望。

对下一段感情的期望要保持在合理的范围,婚姻需要两个人共同经营。再婚男女,必须有驾驭婚姻的能力,否则,很难保持婚姻长久。

我们可以失去爱情,可以失去婚姻,但一定不能失去自己,如果失去了自己,失去了对未来的信心 and 希望,那么就真的没有可能幸福了。

婚恋智慧

一个人越有自我意识,就越能分辨出自己能做什么、别人能做什么,对别人也不会抱有过高的要求。足够的自我意识会让关系里的人从无力变得有力——

启动自我意识为关系赋能

■ 罗近月

一位来访者说:“做一段时间心理咨询后,关系变得更好了。遇到事情也没有以前抓狂了。以前我又急又燥,又好像什么都做不了。现在遇事,我可以先感受一下自己的情绪,想一想是怎么回事,然后再看看自己可以做什么,别人能为我做什么。”“当你这么做时,周围人有什么变化呢?”我问。

“当我可以冷静下来,我仿佛更有力量了,我不再轻易埋怨和指责别人,周围人也更能理解我,冲突和矛盾少了。同时,我觉得自己真正具备了解决问题的能力。”

很明显,这位来访者和她以前相比,具备了更多的自我意识,她能不被问题带来的情绪所困,去理解问题为何发生,思考如何解决。

具备自我意识才能对自己负责

在一些婚姻里,经常看到有一类丈夫或妻子,他们说话非常直接,不给对方留任何情面。

如果问及理由,得到的回复是:“我说的就是实话。夫妻间难道还要说虚伪的假话?”“我对ta说实话,是为了ta好!”“我想这么说就这么说,ta不也拿我没办法?”

伤人的语言,如果带有一些事实基础,的确可能会让别人没法反驳,但也不会给自己带来受益。

有人说,我才不管关系怎样,我不舒服了就得说,就得让对方也不高兴。实际上,当真的把关系搞砸时,自己又会回过头来埋怨自己。这就是本我的模式。

本我模式的特点是是非黑白,要么全是别人的错,要么全是自己的错。当觉得全是别人的错时,便会有理由任性地去伤

人;可是若真的伤到对方时,又会十分后悔,觉得全是自己的错。在本我模式时,我们不会有太多自我意识,一切全凭着自己的感觉,对于解决问题和自我成长,不会有任何帮助。

和本我模式对应的,是自我意识模式。自我是本我和超我的中间协调人,会调节自己所处的位置,既不过度任性,也不过于严苛,让自己更具现实功能,最终让自己受益。

相比本我模式,自我意识模式,才是一个可以照顾自己、保护自己、成就自己的成人模式。自我意识,就是你对自己和别人的意识,以及对所身处关系的意识。

不仅仅只是在感觉里行动,而是你先破译了自己的感觉因什么而起,你明白了发生的问题是怎么回事,跟自己有怎样的关联,你也清楚地知道了自己的需要和渴望。

在这个基础上,你便可以做出选择和取舍,重新选择自己的位置,获得需要的被满足或者接受失望,而不是任由本我来操纵自己的幸福。

接受无力时,就可能启动本我模式

无力解决问题时,就会对别人人格外期望,如果别人再让自己失望了,那埋怨、指责、愤怒就开始了。

当一个小孩想要东西时,从本我模式



来看,可以直接躺在地上打滚,如果家长不理他走掉后,小孩又会感觉十分羞耻。这样的方式,常常是不奏效的,既没有获得满足,又羞辱了自己。而一个稍大点的孩子,就会评估怎样更简单、更容易得到自己想要的东西,比如表达出自己的渴望,提出自己需要的理由,或者用其他方式去交换。这带来的好处是,需要可能被满足,即便不被满足,也不会让自己受伤。

一个人越有自我意识,就会越能分辨出自己能做什么、别人能做什么,对别人也不会抱有过高的要求。

很显然,即便某些关系的问题仍然存在,但通过足够的自我意识的启动,在关系里人会从无力变得有力。问题还是问题,但我们却可以变得更能解决问题。

而在有自我意识之后,我们会对自己的部分负起责任,同时也会相应放下更多不属于自己的责任。

(作者系心理咨询师,已出版书籍《当你看见自己,爱才能看见你》《生活需要幸福力》)

婚恋咨询室

本期做客专家



今晚,作家、情感咨询师,喜好解复杂情感迷局,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30岁,大学毕业后因为意外怀孕选择了结婚,之后的人生由不得我,认清对方的嘴脸后,我净身出户了。孩子跟着他们,会有更好的生活和学习环境。我因为舍不得孩子,就在他们所在的城市工作。离婚一年多,我以为再也不会结婚,也不会相信爱情。但是去年有位男性来到我身边,给了我无限的包容和关爱,才明白这是被爱着的感觉。

确定关系后,他资助我还清了之前因创业留下的债务,也陪我治病,我手术后他一直守护着我。

他是家里独子,年龄比我小。他父母知道他认定我,就让他好好对我。只是由于我第一次婚姻失败,爸妈已不相信我的择偶观。

有时我俩会因一些事情闹脾气,最后都是他妥协体谅,我和他的相处轻松愉快,越来越珍惜他。只是有时会迷茫,不知道如何爱他又不会亏待孩子。你害怕我处理不好他和孩子的关系,该如何做一个聪明点的决定呢?

夏涵

A:

夏涵,你好!

离异对于现代人来说,不过是添加了一种身份标签罢了,它无法阻止一个人去寻找幸福。没什么可退缩的,离异后,你有资格开启新的生活,迎接新的恋爱,或组建新的家庭,但正如你所渴望知道的,如何做一个聪明一点的决定呢?如果确保这次不会步上次的前尘?

答案是:这取决于你从上次婚姻当中吸取到了什么样的教训。

离婚后,你有没有从上一段婚姻当中发现自己的某些缺陷和问题?你有没有增加一点自己耐挫折的能力?如果我们能够通过挫折增长见识,那么挫折就一点都不可怕,反而能成为铺就成功的台阶。

以前所发生的事情比我们能够感觉到的,更深远地影响着我们的未来。不解决好以前的事,就不会处理好未来的事。有人离三五回都不会吸取一点教训,每次都一样的模式与他人相处。

你想收拾行装向未来走去,这没错,但行囊中必须装着对过去的反思和觉悟,你才能走对方向。

对你来说,你真的足够明白自己在第一次婚姻中的失误了吗?我并不确定。

你说第一次婚姻失败后父母因为你一意孤行而不相信你,更别说你自己总结出了什么。你为什么会一意孤行,在你一意孤行的背后埋藏着什么样的成长背景和心理动机?这段关系的失败仅仅是一次所遇非人吗,还是你自己内在的某些东西,你对待感情的认知决定了这种失败的发生?

有太多问题需要回答和思考了。这些问题的答案决定着你对现在这段感情的态度。

你的两段感情关系系全都存在一定缺失,上次你是爱人,现在你是被爱。爱人让你受伤,于是你便体会到了被爱的好处。因为你不用在乎对方的感受,你随便耍脾气闹态度,对方全都接下。然后你依赖上了这种感觉,你开始动心了,开始珍惜他。

网上有一段话,“当你跟一个人相处,他总是让你如沐春风,很有可能并不是你们心有灵犀,而是他的智商情商见识远远在你之上,人家不过是在向下兼容。”在感情中,当你觉得在一个人面前怎么做都无所谓时,可能他是爱你,也可能他是在忍耐你。这无限的包容和爱意可能是因为爱你,也可能是为了得到你的一种前期投入。

你怎么闹脾气他都能妥协和忍耐,也不一定是爱,也可能是激情时期迸发出来的一种非常态。如果你以他“他会永远这样对我,所以我要选择他”作为在一起的根基,我认为那将又是一种冒险。

最好不要在热恋期嫁给一个人,因为这个阶段每个人都下意识地美化了自己。激情期的表现是变量,不是常量。

即使此刻他是真的爱你,这种状态也不可能长久,你必须对感情抱有更成熟一点的态度,才能说明你在过去的失败当中成长了。

现在你只适合恋爱,结婚是日后的事情,是当你们顺理成章地解决了生活中大量现实的问题,比如如何照顾孩子,如何应对父母的反对,如何互相妥协、包容才能做出的决定。

只有将感情具象化了,落在每件细节小事上,才算得上是有生命力的感情。

离异后面对新恋情,我很迷茫