

婚商学院

很多时候,情感隔离的伴侣并不是不爱,只是不会和负面情绪相处。面对问题,学会表达自己,学会面对自己的情绪,当彼此成为更有弹性、更包容的人时,关系也会更稳固——

遇到“情感隔离型”伴侣



金樱子

什么样的伴侣最容易让人抓狂? 很多人第一反应可能是:一开口就像机关枪的那种,堵都堵不住。 其实,还有一种看起来很平和,永远也吵不起来,不论发生了什么。面对他,总像面对一堵墙。你发脾气,他无动于衷;你讲道理,他说你小题大做;你的这口气就那么憋着发不出来,一次次消磨之后,你的脾气越来越差,甚至开始怀疑自己。

如果发生这种情况,很可能你遇到了一个情感隔离型伴侣。 情感隔离型伴侣带来的体验 知子在亲密关系中非常迷茫。男友性格平和,但她总是感受不到他的情绪。一开始,知子被男友吸引,觉得他很好相处。可慢慢发现:自己从来摸不准他到底在想什么。

一次,男友的室友喝多了,当着他的面约知子看电影。知子担心男友吃醋,想解释,可男友却说:“去呗”。在别的情侣那里,这样的事可能不会发生。但知子的男友永远是温和、理智的。知子和他在一起很自由,却总有一种空落落的感觉。一次次得不到想要的回应,知子灰心了,提出分手。

朋友安慰知子:“他不是不喜欢你,他就是神经大条而已,什么都不在乎。”但是,这个世界真的有什么都不在乎的人吗?也许他不是不在乎,只是隔离了情绪。 冷漠的人只是想自保 担心承诺了无法兑现,就变成不去承诺的人;讨厌努力了却得不到,于是索性不去努力;害怕期待破灭,干脆不去期待任何事……为了避免失望、伤害,他们把自己伪装起来,他们压抑所有的感受,认为“只要我无所谓,别人

就不能伤到我。”只要感受不存在,世界就是安全的。这是他们保护自己的方式。

萨提亚家庭治疗模式中,有一种生存姿态是“超理智”。所谓生存姿态,就是个人在成长中发展出的应对外界的行为习惯。 感受不重要,客观现实才重要。带着这样的行为习惯,他们忽略自己的同时,也忽略了别人。 “我不能轻易表达真实的自己,会被拒绝的。”为了减少潜在的伤害,他隐藏了自己的情感。

殊不知,拒绝感受,也是在拒绝亲密。没有争吵不等于爱,和一个没有感受的人相处,伴侣感受到的是时时刻刻的拒绝。 就像知子,跟男友在一起越久越没有安全感,越不确定他们的关系。她不知道男友到底在不不在乎她。自己的苦恼、纠结也没法跟他说,就算说了,男友也不会给予反馈。

所谓亲密是指我们有共同的情感体验,而这部分,往往被超理智的人隔离掉了。他们为什么会这样呢? 一个朋友曾讲起他自己的经历:小时候,父母总是吵架。有一次,邻居来家里串门,聊天气氛本来很好。但父母不知道为了什么争执了起来,邻居劝了几句走了。之后,父母开始大吵,争得面红耳赤。那一晚,母亲把自己反锁在卧室整晚没出来。

第二天早上,他推门进去,看到母亲在床头放了一把刀。“看到那把刀,我心里咯噔了一下。”但他什么都没说,默默地关门出去了。他不知道母亲要用这把刀做什么,也不敢去问。于是,索性假装没看到,假装一切都不会发生。 这就是防御机制在起作用。当一种感情太强烈,无法承受时,干脆就把这种感情压抑掉。这就意味着它没有了,“我也就安全了。”但事实上,因为害怕那个

矛盾,害怕面对之后无法控制,他们选择隔离了情绪。长年累月下来,他们也隔离了内在某部分的自己。那个有能力解决问题的自己,只要感觉到危险,立马把自己“武装”起来。于是,隔阂就在这样的武装中一点点变大。

如何走出情感隔离

如果有情感隔离的伴侣,怎么办? 有一对夫妻,妻子总是特别生气,因为他们吵架时,丈夫总是一言不发。妻子受不了,感觉自己总是打在棉花上。后来,在咨询室里,丈夫说出了原因:“我生气时,心里总有条‘恶龙’在咆哮,很害怕把那条恶龙放出来会伤害她,所以很努力地克制自己。” 情感隔离的伴侣并不是不爱,很多时候,他们只是不会和负面情绪相处。也许是成长在吵架的家庭,见过了太多不堪,他们把失控的、不堪的部分锁了起来,以此避免再次被伤害。这也许是一种自保,但在之后的生活中,成了一种制约。

过去的幸,如果可以在亲密关系里治愈,是幸运的。但这并不是说,治愈就是伴侣该承担的责任,治愈的前提是爱。

如果,你不能包容这个受伤的Ta,也要明白,即使你选择放弃,也不是你的错。因为一段关系不能延续,本就是两个人共同决定的。

如果,你选择继续,可参考以下方法: 1.多一些包容,引导Ta一点点表达情绪

情感隔离的人,面对激烈的情绪总是不知所措。为了对抗这种激烈,他们会习惯性地把自己裹起来。所以,首先要让他们知道:有情绪是可以的。

发生矛盾时,多一点耐心,引导Ta说出自己的感受。告诉Ta:“分歧是难免的,说出来,我们一起解决。”让Ta感

受到安全。

不要急着指责,给Ta一个空间,让Ta安全地暴露情绪,让Ta慢慢跟自己贴近。

很多时候,情绪只有被允许,才能正常流露出来。情绪流动之后,人才会变得鲜活。

2.重视Ta表达的部分,让Ta觉得表达是有用的

对情感隔离的人来说,表达感受是不太容易的。所以一旦他们表达了,试着给他们一些正向的反馈,做一些积极的调整。如,Ta说自己很累,搞清楚Ta累在哪儿,试着看能不能帮忙承担一些。

Ta一旦发现,遇到事情除了逃避还可以沟通解决,而且沟通解决是更有效的。慢慢地,Ta就能学到新的行为模式。

3.给Ta树立榜样 伴侣“刀枪不入”真的是件很让人抓狂的事。但是这种时候,如果你能稳住自己,不被情绪裹挟,好好说话,好好解决问题,Ta也会学习到新的经验。

也可以主动分享遇到冲突时你的做法,拓展Ta的认知,让Ta看到另一种活法。

如果你是关系里那个情感隔离的人,你需要承担自己该承担的责任。情绪并不可怕,试着做一些情绪宣泄,找一个安全的地方,试着把深埋在心底的情绪发泄出来。

其次,你要学习新的应对模式。伤心失落时,怎么表达情绪,找到一个自己喜欢的,也不伤害别人的方式。只要你愿意改变,就是走出情感隔离的开始。

不管你是不是一个情感隔离的人,都需要学会:如何跟伴侣表达自己的礼,如何面对自己的情绪。问题本身不是问题,重要的是怎么去面对问题。当你们一起成为更有弹性、更包容的人时,你们的关系也会更稳固。

(作者系心理咨询师)

婚恋咨询室

肖军,湖北省荆门市心理咨询师协会副会长、心理学科普及作家,著有《情商训练法则》《父母课:教养心理学四步实践法》等近十部心理学普及著作



本期做客专家

Q:

因为跟领导的侄子恋爱没谈成,我在单位都快待不下去了。

我今年25岁,去年应聘到这家公司做行政文员。我们归口办公室管理,办公室主任就是我的顶头上司。主任四十多岁,平时我们都叫他刘姐。刚进公司,刘姐对我挺照顾的,工作上经常指点我,生活中也常常嘘寒问暖。进公司三个月后,刘姐说要给我介绍对象,是她侄子。领导要给我介绍对象。遇上这种事情,我不好意思拒绝,就答应了。我加了他侄子微信,先在微信上聊了聊,没多久,他约我见面吃饭,吃饭时,他一直在说自己的条件有多好,我在介绍我的情况时,他不停地插话,打听我家里情况。第一次见面就刨根问底,让人很不舒服……

我本来不想再跟他交往,回去跟闺蜜一聊,闺蜜说,领导介绍的亲戚见一次面就拒绝,会让领导很没面子,担心我在单位不好做事。我也觉得有点道理,就不冷不热地跟他保持联系。后来,我们又陆续约会过几次,每次吃饭我都坚持AA制,但他表现都抢着买单,我就没拒绝。不咸不淡地谈了两个月,我觉得跟他实在三观不在一条线上,就在微信上委婉地提分手。哪知他的渣男本性一下暴露了,说我对他没意思还骗他请客吃饭,还要我还他钱。“我都说了要AA制,不是你坚持要请的吗?”我也质问了他。

没想到他居然跟刘姐告我状。没过几天,刘姐突然跟我说:“以前看不出,原来你要求还挺高的。”我当时没反应过来她在说什么,后来发现我被边缘化了。我刚来时,有活动领导都会让我跟着一起完成,现在她不会让我去做比较核心的工作,只让我做些琐碎的事情,对我的态度也比以前冷淡了。

我能进这家公司也是通过五关斩六将才进来的,如果辞职我觉得有点可惜,可现在的情况也让我不知道如何才好。

文丽

A:

文丽,你好!

我不知道你是如何委婉提出分手的,也不知道你的所谓“委婉”是不是真的委婉。而即使你做到了百分之百的委婉,因为你前面发出过一些错误的信息,可能误导了对方,你的“委婉”方式在对方的心里也是一种“刺激”行为。

为什么这么讲? 学会拒绝是恋爱第一课,也是最重要的一课。可是,从一开始,你就没有“学会拒绝”。

第一次见面,你就感觉到了不舒服。这说明你们很可能就不是一路人。这时,坚决果断而又委婉地拒绝对方,对方是比较容易接受的,也是完全能承受的。可是,你听了闺蜜的话,还想继续谈谈看。这就是第一次向那个男生,也向你的领导发出了错误的信息。男方以为你对他有好感,领导也对你们的关系充满了乐观和期待。

你在交往中提出过“AA制”。你的想法是:我既然提出“AA制”了,那就说明我们只是普通朋友。可是,对方不会这么想。你可能会认为你只是故作姿态。要不,怎么每次都要“AA”,又每次都不拒绝他买单呢?而即使你坚持了“AA”,拒绝了他买单,你拒绝的也只是你们之间的经济连接,而没有拒绝你们之间的情感连接。而当你忽然之间要“斩断”这种连接的时候,对方因难以在短时间内接受这个结局,也就出现了令你难以接受的言行。

这个男生确实情商和抗挫折能力都不高,但你遇到矛盾时只看到对方的问题,还把对方归入“渣男”的行列,完全意识不到自己也应该反省自己的问题,不知道及时沟通,巧妙化解,则是为后面的矛盾升级埋下了伏笔。

如果你能在分手之前就介绍人兼领导沟通,耐心解释,那是最好的。如果怕因此影响你分手的决心,那么,当你提出分手后,一定要及时和她沟通,表达对她的感谢和对那个男生的歉意,并且在人格、人品方面充分肯定这个男生,这样,无论是男方,还是你的领导都会觉得容易理解和接受。

你要通过这件事情看清一个真实的自己,让自己的心灵获得成长。一个人只有心灵得到了成长,知道自己真正想要的是什么,不能要的是什么,才会变得强大,才会敢于拒绝,善于拒绝。

心语小贴士

梁朝晖

对婚姻要有弹性地期待 一些年轻人不愿谈恋爱,不愿结婚,不仅是经济负担会大,家务劳作辛苦,也有怕失去太多自由的缘故。

这种自由的丧失包括:回家的时间被规定,晚归会引发争吵;衣食住行貌似被安排得很好,却没有自己的决定权;钱要上交;回趟父母家也要小心翼翼,打会儿游戏也会提心吊胆,对各种行踪和交往的人都要如实汇报……

李银河说:“婚姻制度和人性有一种内在的紧张关系。”这种紧张是正常的,只是变得有些弹性就可以了。如何可以做到呢?

- 1.降低对婚姻的期待,理想化过高就是幼稚、自恋。 2.让对方保有最大程度的原生生态,若能接受不改造的Ta,再谈婚论嫁。 3.学会自给自足,自己给了自己的物质享受,人家给不了也正常,谁也不欠谁。

蒋勋说过,爱情的本体是自己,自己永远不应该放弃自己,你要相信自己自己是美的、是智慧的、是上进的、是有道德的、是有包容力的。

最好的爱情就是爱你Ta,Ta是自由的。成长是一生的使命,在法律和伦理之上的自由,谁也不能拦着,这样才能活出自己的风采。

(作者系知名心理咨询师、婚姻家庭指导师)

婚恋智慧

“我错了”比“我爱你”更能化解危机



笛子

如果你进入了爱情会发现,一句“对不起”可能比“我爱你”更难说出口。

我们经常习惯用错误的方式处理冲突,不懂什么是道歉的正确方式:有的人一味要求另一半道歉,否则冷战;有的人喜欢用极端方式强迫另一半认错;但有时候你越道歉,对方反而越生气,关系越糟糕……为什么我们在亲密关系里,道歉这么难? 一是因为“错不在我”的自我辩护心理在作祟。

日常生活中的冲突几乎都和自我辩护有关——想方设法证明自己没有错,只要自我辩护在发生作用,人们就会拒绝承认错误。

其次,是为了维护自尊。 不愿意“认输”实质上是为了“维护自尊”,也就是要面子。“承认自己错了”意味着承认自己不够好,损害了我们的自我形象,由此导致在对方心中“地位”的下降,从而给内心带来焦虑和恐慌。因此便萌生一

种维护地位的本能冲动,进入关系里比输赢强弱的高度防御状态。

只有打破僵局,才能改善亲密关系。如何打破? 1.有一个人先低头,才能换来两个人沟通矛盾的窗口。

先道歉并不代表输,只是代表更爱对方。这表达的是你软化的态度,让对方看见你渴望关系变好的愿望,会让伴侣在关系里更有安全感。 但如果总是一味要求吵架后某一方先道歉,会让亲密关系双方地位失衡,一方可能会习惯性得理不饶人,另一方长期压抑自我,不利于维持长久的亲密关系。

情感账户是会“透支”的,不要觉得对方的爱永远挥霍不完。

真正高级的亲密关系里,都有一个会适时道歉“认怂”的高情商伴侣。

2.不是所有的道歉都有用,关键是如何道歉。 有些道歉会让人火上浇油,越道歉关系越糟糕,科学地道歉,最重要的是学会道歉的5种语言。

放弃自我辩护,真诚认错

“对不起”之后不要说“但是……”,一旦口头上推卸责任,道歉就变成了攻击。 如果你能站在对方的立场上理解Ta的感受,你表达出来的情感才是真诚的。这就是心理学上常说的“共情能力”,只有用真诚的心去靠近,才能换来真诚的回应。

放弃“不能犯错”的错误信念,勇敢承认过错

生而为人,请接受人人都会犯错的事实。学会承认“我错了”,是一个成熟的成年人的必备能力。

用对方喜欢的方式弥补过失 诚心诚意地用对方喜欢的方式去补偿。比如肯定对方的付出,给Ta一个拥抱,送Ta一件喜欢很久却没买的礼物,甚至是回家路上买一袋Ta喜欢的水果…… “我以后不会这样做了”

受伤害的一方不仅想听你说“我错了”,更希望你真的有能力用行动去改变,而不是每次认错下次还犯错。真诚悔改的人,会明确表达“我会努力不再做这样的事”,列出具体的改变计划并执行。

“请原谅我,好吗?” 请求原谅表明你希望与受害者的关系完全恢复。

你在亲密关系里,说一句“对不起”,很可能就能换来“没关系,我爱你”。这个在关系里很重要的能力,希望你能学会。

爱情中,有时一句“对不起”“我爱你”更能化解危机。相反,即使再相爱的两人,如果面对矛盾,谁也不愿意低头,就会在你们的关系中埋下一个潜在危机。一次两次,日久天长,直到暗藏的危机变成无法弥合的裂缝,终结关系。

(作者系心理咨询师)