

咨询师子犯

当我们不知道如何更深地连接时,就通过彼此制造愧疚来相互亏欠, 来保持有深入交集的关系

爱吵架的女友:越亏欠越孤单

■ 周梵

亲密关系中,一方用愧疚感控制和裹挟 另一方的案例并不少见,这样的控制对关系 是一种消耗。

控制不住的争吵

萌穗27岁,经营着一家生意很好的 KTV。来找我是因为她发现自己有着很严重 的情绪问题,常常会陷入极其低落、抑郁、愤 怒的情绪中。以前这些情绪是在工作中被转 移或自己压下去,这两年则基本都是跟男友 发生各种冲突,最严重时还对他动过手,但男 友脾气好没有怨她,吵了也会再和好。这种 激烈的争吵隔三岔五就上演,她开始意识到 自己是有问题的,但就是控制不住。

最近一次, 萌穗和朋友们打完网球准备 回家,她给男友打电话让来接她,结果男友 说晚上正约了朋友吃饭,喝了酒不能来接 她,让她自己先回去。"你今天必须来接我, 我等你。"她发完信息,同行的朋友要送她, 她说男友来接,拒绝了。朋友都离开后,她 在外面等着,发消息催男友:"朋友都走了, 我一个人在外面等你,你可以叫代驾!"男友 回复:真的来不了,明天陪你可以吗?

当然是不可以。萌穗就这么犟上了,继 续等男友来接她。一个小时过去,萌穗打电 话过去,朋友说男友喝多睡着了,萌穗才气 愤离开。第二天一早,男友赶到萌穗家道 歉,萌穗却一把推开,大声指责男友,说自己 多委屈。男友就一直哄她。

这样的故事几乎每隔十天半月就会上 演一次,戏码也差不多,每次都是萌穗生气, 男友忙不迭地哄,吵架,然后和好。

咨询中了解到,在萌穗的成长经历中很 少有跟父母安定且长久的亲密感,安稳的陪 伴一直是她童年所缺失的。她心里有个洞, 她的潜意识也非常聪明地找到一个有着钝 感特质的男友,虽然不那么浪漫有趣,却能 承接她的不安全感带来的坏脾气。男友很 好地疗愈了一部分萌穗潜意识里的空洞,但 她内心知道,如果自己继续这个模式下去. 迟早有一天会搞砸这段关系。

彼此制造的亏欠感

我问萌穗:"你是不是其实挺喜欢吵架 的感觉?每次吵完,对方来哄你,你们和好 后,是不是感觉关系更亲密了? 你看起来虽 然在关系里很强势,但你每次吵完架之后也 会对他很愧疚。然后你又会补偿,为他做很

多事。一段时间后又跟对方找茬吵架,对 吧?"萌穗点头

在萌穗的模式中,她会制造一些场景来 让对方感到愧疚。如明明可以有朋友送她, 但偏要一个人站在外面等男友来接。然后 再控诉对方。

愧疚是一种能量震频极低的情绪, 在一段关系中,亲密感和愧疚感是不相 容的,关系中有了愧疚就不会有真正的 亲密,只会剩下补偿和亏欠感。但即使

是这样,人们还是非常喜 欢在关系中去强化"你看 你这样多对不起我"的感

主编 蔡敏 责编 张萌 美编 张影 2021年8月23日 星期一

因为愧疚会引发补 偿动能,而补偿会带来看 起来像亲密的行为,比如 为对方做很多事,平时不 愿意做的,当有亏欠感时 都愿意去做了。愧疚后 的补偿就像亲密的赝品, 看起来很像亲密,但底层 动能的差别却谬之千 里。一个是出于爱的自 发性行为,一个是出于良 心不安的赎罪行为。一 个是有着爱的两个自由 人的平等关系,一个是受

害者和加害者的情感债务关系。

人天性里都是渴望和他人有深层连接 的。但当我们不知道如何更深地连接时,就 通过彼此制造愧疚来相互亏欠,来保持有深 入交集的关系。萌穗就是后者,她和男友创 造出一种非常常见的关系形态——相互亏 欠。在某件事情中觉得你对不起我,又在下 一件事情里觉得我对不起你,关系就在这些 情感纠葛中黏在了一起。

关系中情感债务关系,尤其是互为债主 的关系是一种嵌套很深的关系。但这是一 种"假性亲密",靠亏欠感来维系的假性亲密 的关系有两个最大的问题:第一,当用力补 偿一段时间后,发现自己的"罪"还没有赎 清,沉重的罪恶感会让人产生想逃离这段关 系的动力。第二,在这样的关系形态中,每 个人都会感觉付出了很多却感受不到被关 系滋养,只有消耗没有回流,最强烈的感受 就是累。

如何建立更深层次的连接

好的亲密关系底层会有很深的连接,且 有安全感。所以在相处时是放松的,能感受 到自己可以被关系所承托,彼此可以深刻地 看见,回到这个关系里,不需要启动任何防御 和产生新的消耗。

而这样的纠葛关系表面很热闹,吵了又 和好,付出很多去感动对方感动自己,

通过各种亏欠纠葛争吵来连接, 创造出强烈的共同情绪,愤怒、



愧疚、悲伤……

越是这样,心里越孤单。

强烈的情绪共同体并不代表着有很深的 连接,关系始终维持在一个表浅的阶段。深刻 连接是建立在:敞开分享自己的情感;深层的 看见和懂得;共同经历完成一些生命中的重大 事件(如置办房产、生育下一代、创业等)。

很多家庭最多也只是做到了第三条,前 面两条并没有做到。或者像前面所说的用 情感亏欠纠葛的模式来作为第一条和第二

深度亲密是深深地看到,这份看到不仅 是看到对方,也能从对方身上看到自己。之 所以不能完成,是因为彼此能深层看见的前 提是,对自己足够诚实和勇敢。

当一个人对自己并不了解或者没有足 够的勇气直面自己时,自然也就无法深刻地 看见对方。大家只是各自在用自己的社会 人格在互动。

就像萌穗,虽然她在工作上很能干,但 在情感上没有安全感。她试图用控制来消 解自己的不安,直面自己在这段关系中的恐 惧。和对方相处过程中,遇到的卡点就是与 自己心灵未知部分的相遇,所以与对方的所 有困难,本质上都是和自己的困难。

当我们想要进入下一阶段的亲密时,需 要摒弃掉上个阶段使用得很熟练的模式,敢 于用新的方式和能量状态来面对。

这里给大家提供两个正向的方式来建 立更深层次的连接:

1.学着去了解对方生命中更深层次的

知道对方生命中什么事情对Ta的影响 很大? 什么事情现在还没有真正放下? 在 自己生命中最渴望实现和最害怕失去的是 什么?Ta在面对自己的恐惧或困难时通常 都会如何应对?去进行深入对话,在更深的 层次彼此连接、彼此了解。

2.袒露自己的脆弱面和真实的需要。 婚姻中的许多人在如何去表达情感方

面是非常缺失的,情感冲突要么是本能地发 泄,要么是压抑和否认,所以需要学习真正 成熟、正向且真实的表达。

信任自己和对方具备高度的成长性很 重要,相信才会有可能性,在这个过程中也 可寻找资源去成长和改变。

(作者系心理咨询师)

心语小贴士

美满的婚姻,不是你能否找 到一个好的伴侣,而是能否做到 成为一个好的伴侣。

■ 安悦

相爱容易相守难, 当婚姻落到日 常的相处中,都不易。

从蜜里调油的热恋到一地鸡毛的 婚姻,其实不过是零零碎碎的小问题: 你总指责老公用完东西不归位,你要 跟在后面不停地收拾烂摊子。你像老 妈子,他像甩手掌柜……于是三天一 小吵,五天一大吵,吵到最后都忘了为 什么吵。这些问题听上去都不是什么 原则性问题,就像是鞋子里的小沙子。 不致命,但足以让你有深深的疲惫 感。那么,怎样在婚姻中找回曾经的 亲密?

关照自己

别人对你的态度,正是你对自己 的态度。关照自己就是建立自尊,提 升价值感的过程,自我价值感高的人 才能活出自我。

关心对方

因为只有懂得给予,懂得感恩,彼 此理解,才能拥有成熟和亲密的关系。

1.对TA 多说肯定的语言。 有的伴侣在外勤恳,在家忙碌,就

是渴望肯定的话语。你不说赞美的 话,说明你爱的能力低,也会让对方伤 2.重视TA的精心时刻。

如伴侣的生日、结婚纪念日等这 些精心时刻,一定要和伴侣一起度过,

同时注意力也要在一起。 3.与 TA 的身体接触 身体的接触,能够产生依赖关系,

牵手、拥抱等都是爱的语言。 关注第三方

在相处中,不仅有自己和爱人关 系,还会有婆媳、同事、朋友等关系。 总的原则是不仅要讲感情,也要讲规 则。如婆媳问题,夫妻之间先商量出 结果,然后将一致意见告诉老人。如 朋友之间的应酬,也要制定合理的规 则,不能过多过滥。

美满的婚姻,不是你能否找到一个好的伴侣,而 是能否做一个好的伴侣。那些总是抱怨自己没有遇 到珍惜自己的人,也许该反思一下自己。

亚思悟

当婚姻走到 "不想吵架"

■ 管洪芬

和朋友聊天说到了夫妻相处,一个朋友说,她和 老公的关系像一对熟悉的陌生人,同处一屋,彼此不 想说话,也不想吵架。

听了朋友的话,我不由想到了我和老公现在的 相处状况。记忆里,我和他没少过吵架。刚结婚时, 有很多事一时难以磨合,只能吵,一直吵到分出输赢 为止。有孩子后,摩擦升级,连带着公婆也不间断地 被裹入纷争。

公婆都是好人,对我好,也愿意带孩子,可很多 带孩子的理念我难以接受,不能直面说,便总想着 找老公委婉转达,可老公是孝子,对父母无限包 容,于是吵。那时我总想:孩子是我生的,怎么养 得听我的。坚持和执拗成了我的盔甲,但却真实地 在牵引着我的婚姻走向危机,太多的吵架让我们身 心俱疲。

自从"离婚"被第一次说起,之后便一发不可 收,甚至几次我们就要去民政局,好在真正付诸行 动时,我们终究不舍。不得不承认,我们这样吵 着,甚至彼此以离婚相挟,不过是我们在婚姻里都 太想赢。

像是一种默契,好长一段时间里,我们依然吵 架,却不再说"离婚"。有一次我问他:"现在你怎么 不说离婚了?"他说:"说了有用吗?"我问他:"你知道 说离婚没用,然而吵架有用吗?"他说:"你以为我想 和你吵?不都是你一有事就用语言'追杀'我……' 我点着头:"是我的错,以后我改,我们也别老是彼此 伤害了,人生苦短,咱好好过。"

便是从那时开始我和老公再没吵过架,偶有争 执,再遇言语激烈,我们便会互相提醒:"都别说了, 再说下去要吵架了。"我们相视一笑,各忙各的。这 种状况看似是对生活的一种妥协,我却真实能体会 到,当婚姻走到不想吵架,不是不爱,不过是学会了 更多的体谅和包容。

当然,上面朋友说的或许是另一种情况,但这世 间,没有毁不败的婚姻,更没有熬不熟的婚姻,没有 人的婚姻是一帆风顺的,夫妻俩遇到问题如果同心 协力,以爱为圆心,以努力为半径,任何事共同面对, 共同解决,就没有迈不过的坎。去理解,去包容,去 争取并不忘初心,唯有如此,我们的婚姻才会撇除失 败或失意,变成我们心中喜欢的样子。

一段好的关系,源于你对自己有足够的满意和接纳,那样,即使你们偶有争 吵,也有内在的资源去处理,在沟通中找到可以合作和努力的方向-

接受"和而不同" 学习自我接纳

■ 李增芬

在亲密关系里,不可避免会产生冲突。 两个不一样的个体,开启一段新的生活,有 融入的意愿,又有各自的期待和需求,是一 段不太轻松的双人旅行。

在这样的关系里,磨合顺利,会并肩前 行,共同成长为更好的伴侣。但如果一段关 系里,除了争吵就是争吵,这就会是一段让 人不满意的经历,甚至是让人想要摆脱的关 系,而在这样的关系里,每个人都在寻求解 决的办法。

愤怒,是对自己不满意

梅因为一件小事和丈夫发生了冲突。



他们准备把煮好的肉凉拌了做晚餐。 丈夫切了一盘,剩下的放入冰箱。梅问,为 什么不全切? 丈夫说,太多吃不完,留下明 天再吃。

顿时,梅暴跳如雷,对丈夫说,你怎么这 样麻烦,一次就做完的事为什么要分成两次 做? 丈夫不知自己做错了什么,觉得很委 屈,明明吃不完那么多,为什么要一次性切

一场争吵由此拉开序幕。梅控诉丈夫 不理解自己,不体贴自己,老是和自己唱反 调。她感觉愤怒和不满。丈夫抱怨梅非要 控制自己,非要按照她的意愿做事。他感觉 委屈和压抑……种种感受夹杂在一起充斥 在两人之间,梅一气之下跑出了家,那一刻

> 她感觉不到丈夫的爱,她开始怀疑他 是否爱她。

当身体被愤怒占满,把这件事直 接上升到爱与不爱的高度时,我们要 谨慎,要觉察:究竟是对方不够爱自 己,还是自己不够爱自己?

我们对伴侣发怒的原因有两个: 第一,怒气能够麻痹我们心中的痛,压 过所有的情绪,甚至能够麻痹身体的 感觉;第二,能让对方有罪恶感,这样 一来,就能有效地控制对方的行为。

但最本质的问题是,我们都曾有 过不被重视的痛苦:我对自己太不满 意了,所以我才那么想要你做得让我 满意。这与对方是否爱自己无关,而 与自我接纳有关。

不满意自己才是成长路上的障碍

和伴侣就算吵个天翻地覆,把所

有的愤怒和不满一涌而尽,你的亲密关系并 不会变好。相反,只会让对方从关系里逃

当你把对自己的不满以指责、愤怒的方 式对爱人,其实是想让他为你的痛苦负责, 让你快乐反而成为了对方的责任,这是亲密 关系里无法承受的压力。

一个人对自己有多大的不满意,对关系 就有多大的不如意。不断向外寻找常常容 易迷路,而内心有明灯,才能找到正确的生

回过头来,我们来看梅对丈夫的不满 来源于丈夫没有按照他的意愿切肉,这让她 体会到了失控感,让她联想到小时候不按妈 妈意愿做事的后果。她害怕再一次失控,害 怕再一次面对自己做不好不被妈妈接纳的 痛苦,她愤怒的是那个无论怎样做都无法让 妈妈满意的自己。

她不满意的是自己,于是和丈夫争吵的 -刻,是她对自己不满意的开始。连这么一 件小事丈夫都没法听她的,她觉得男友不爱 自己,自己在关系里很难找到存在感。

当一个人陷入到对自己不满意的消极 怪圈中,千万不要忘记,她只是把自己限定 到了片面的自我否定中。她需要打破这样 的怪圈,需要迅速从情绪中觉醒。

多一份对关系的反观和觉察,承担起自 我成长的责任,和那个爱自己的他一起去探 索,除了吵架,可以为彼此真正做点什么。

对自己的接纳会让关系更满意

在自我成长中,我们需要学习的是自我 接纳,要学习对自己满意。一个内心充满 爱和积极力量的人,能够应对不确定性,能 够面对我和他"和而不同"的事实,更可能 以开放性的姿态迎接亲密关系中的变化。 不过于向外寻求,而是不停地向内探

索,看到自己生命本质的需求究竟是什么。 如果是儿时一句难得的肯定,曾让 自己自卑多年,也让自己不停努力了那 么多年,给自己一句肯定:你做得真的很

如果曾经的自己被手足无措地束缚了 多年,但也不停地寻求突破,才有了今天的 你,给自己一个鼓励:你真的辛苦了。

其实,每个人本质的需求来源于被看 见,被尊重,被情感满足。而这,是我们对自 己先要开展的工作。从现在开始,尝试开启 这一耥自我探索之路。

1.记下每天的情绪变化和感受,和自己 多做对话练习。

今天我的心情怎么样? 我做了哪些让 自己感觉舒服的事? 我有什么不一样的感 受,感受是怎样产生的?有没有真正看见 它? 当想要吵架时,我的想法是什么? 能否 暂停,换一个时间和伴侣沟通?

2.花一点时间独处。

棒。

从关系里走出来,享受一个人的愉悦, 做一两件喜欢做的事。

3.和伴侣保持定期沟通。

因为一些琐事有争执和冲突没关系,但 不要陷入对错之争,谈彼此的感受,放下对 对方的期待和不满,从自我满足中找到力 量。尝试站在对方的角度去感受,架起情感 联结的心灵之桥。

你对自己满意了,你的关系自然会让你 满意。

(作者系心理咨询师)