

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

心语小贴士

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。

■ 安悦

相爱容易相守难,当婚姻落到日常的相处中,都不易。

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,她给男友打电话让她来接她,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。萌穗就这么嚷上了,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,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。然后你会又补偿,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”的感觉。

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、

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、

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、

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、

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、

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、

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、

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。

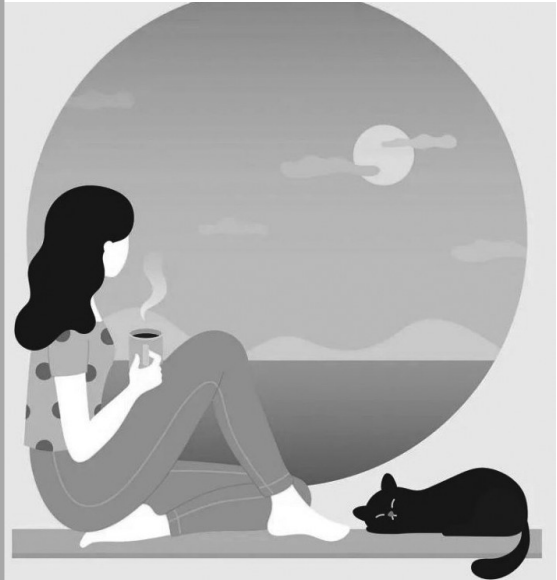
而这样的纠葛关系表面很热闹,吵了又和好,付出很多去感动对方感动自己,通过各种亏欠纠葛争吵来连接,创造出强烈的共同情绪,愤怒、

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、

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、



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议题。

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)

婚姻感悟

当婚姻走到“不想吵架”

■ 管洪芳

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,我和他没吵过架。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,连带着婆婆也不间断地被裹入纷争。

婆婆都是好人,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:“现在你怎么样不说离婚了?”他说:“说了有什么用?”我问他:“你知道说离婚没用,然而吵架有用吗?”他说:“你以我想和你吵?不都是你一事就用语言‘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。

(作者系心理咨询师)

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——

学习自我接纳 接受“和而不同”

■ 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,为什么要一次性切完?

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,怒气的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离。

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,才能找到正确的生命出口。

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,于是和丈夫争吵的一刻,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