

婚商学院

我们需要亲密关系,不是因为我们期待,而是因为有爱。如果你有足够爱自己的力量,就会把这份爱传递给伴侣;如果你对自己足够认可,就会把这份自信馈赠于关系,让关系中的每个人更有力量;如果你有足够的自我价值感,就会与Ta和而不同

期望对方改变 还是期待自己成长

■ 李增芬

多年前,在和朋友聊天,谈及婚姻对一个人的意义。我说:“可能你需要降低对婚姻的期望。”她对我说:“如果对婚姻都没有期望了,那我还要婚姻干什么?”当时,这个问题确实把我困住了。如果真的不对婚姻有期望,亲密关系是否就没有理由存在?

也许很多人的答案都是肯定的:我想要一个家,期待家庭给我温暖;我想要一个伴侣,希望他爱我,在意我;我想要一个懂我的人,能够给我肯定和支持……似乎这是普通人对亲密关系最朴实的向往。然而,当你问一对生活了几十年的夫妻,他们是如何相处下来的,也许他们会给你不一样的回答。

降低期望是对伴侣的另一种信任

有人会说,我们吵了几十年,吵累了,知道他就是那样,我也就不抱什么希望了,日子反而没那么难过。

还有人会说,我现在都不怎么管他,自己过好自己的生活,一起吃吃饭,聊聊天,散散步,也挺不错。

当经历岁月的磨砺,婚姻中的两个人在矛盾和冲突中不断地磨合、融合,又重新找到关系的边界,对彼此的期望越来越少,两个人的关系反而更轻松了。

这正是我想要说的,降低对伴侣的期望,其实是另一种对伴侣的信任。你不必要求他为你做什么,也不用在他身上刻意寻求你未曾被满足的需求,你的安全感不再建立在他的身上,关系的压力解除了,平等而自在的对话就成为了可能。

事实上,期望是对伴侣施加的一种情感压力,希望伴侣能满足你的内在需求,而这种需求是你内在对被重视、被接纳的渴望,说到底,是一种对爱的渴望。

我们总想在关系中寻找一种特别感,在对方那里寻求一种特别的存在,被看见、被接纳、被重视,好像只有那样一个人给自己一种肯定,才有属于自己的意义感和价值感。



这其实又回到了对自我的认识上。只有我们认为自己没有存在感、安全感,才会在外界寻找,当我们把这些感觉都寄托于外界时,这本身就不会有安全感。

于是,就掉回到自己给自己挖掘的陷阱里。而期望,正是帮助我们实现了这一点。

冲突发生在期望和失望之间

当你把期望放在伴侣身上时,就是在大声宣布,你是不完整的。你想要在伴侣身上获得填补你内心空洞的东西。

一个人为了获得对方的爱和回应,可以忍受委屈、指责、冲突,可以一味地妥协失去底线,期望对方能够回心转意,能够接纳自己。Ta把爱自己的那一块丢掉,渴望对方能够补回来,然而,换来的却是一段不平等的关系,以及同样不被重视的自己。

所有的不开心是无法通过别人来完成的。你期待Ta给你10分温暖,结果Ta只给你你2分,剩下的8分就一定会被失望填满。

亲密关系中的两个人都是独立的个体,尽管有相爱相融的一部分,但也存在着关系的边界,无法达到完美的默契。你有你的理解,我有我的认识。你的需求对方只接收到一半,你一半的失望可能就会远远大于一半的满足。

那么围绕在关系中的冲突就变成了:我已经按你的要求做了,你还想怎样?你按我的要求做了吗?你太让我失望了!关系中的冲突,明目张胆地发生在期望和失望之间。

期望被错误地与“爱”等同

咨客小雪认为:“如果他爱我就应该满足我,按照我的要求去做,要让我感觉到归属感、安全感,要给我家的温暖。”小雪的丈夫则说:“我已经很努力地做了,但她还是那么不相信我,那么不安,我不知道我要怎样做她才会满意?”

一方在索取,另一方在给予。一方觉得远远不够,一方早已精疲力尽。两个人都觉

得自己很爱对方,但又感觉对方无法满足自己的期望。

这样的两个人被牢牢地限定在“我爱你,我就要无止境地满足你的期望”中,这是不可能实现的。期望仅仅只是期望,一个人在成长过程中内心不曾被满足的部分,是无法通过另一个人完全得到满足的。

实际上,Ta需要的东西就在Ta内心的深处,要通过自我力量的积蓄和成长才可能得以实现。

期望不等于爱,真正成熟的爱是两个独立的个体,由于彼此的独特性而相互吸引。

一个人身上独有的存在本身就是对爱情的缘由。在对方爱自己之前,得意识到自己是完整的、有价值的,即使偶有不安,也是可以自我消化和处理的。那样,在走进亲密关系时,便可以不去操纵、控制对方,也不至于过度讨好、委曲求全、毫无底线,会尊重你们之间的不同。会尝试去沟通你们在同一件事上的不同看法和感受,会因为Ta主动为你做的事而感到惊喜和感动。

婚姻不是因为期望,是因为爱

我们需要亲密关系,不是因为我们期待,而是因为有爱。

如果你有足够爱自己的力量,你会想到把这份爱传递给伴侣和家庭。如果你有足够对自己的认可,你会想把这份自信馈赠于关系,让关系中的每个人更有力量。如果你有足够的自我价值感,你会想到为自己创造归属的小家庭,与他而不同。

于是,在关系中,你不再受制于他的一举一动,反而能以另一种开放的视角去看待他为关系的努力和付出。

你偶尔仍然会有期望,但你会意识到,期望只会给自己带来失望、不满和痛苦,那么,你会试着去安抚自己,也许,我可以为自己做点什么去满足自己。

你要婚姻,不是因为期望,而是因为有爱,这份爱也许可以让你重新思考,你的期望可以走向何方,是继续期望对方的改变,还是期待自己的成长。

(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、心理学科普作家,著有《情商高一点,幸福多一点——婚恋中的情商训练法则》《父母教养心理学的四步实践法》等近十部心理学科普著作

本期做客专家



Q:

我和男友谈了三年恋爱,终于谈婚论嫁了。双方家长见面,正式谈了婚房、婚礼、嫁妆等事宜,就相当于订婚。

这段时间,我们忙着装修婚房、筹备婚礼、拍婚纱照等,虽然很累,但我们很开心。也许幸福真的不能轻易获得,那天,我们准备去拍婚纱照,男友突然说胃不舒服,我取消拍摄,赶紧陪他去医院检查,结果居然是胃病!

我怎么也想不通,他才30岁,怎么会患癌?还好是早期,我擦干眼泪,做好了陪他一起抗癌的打算。爸妈知道后从老家赶过来,去医院看望了男友,回来后就让我退婚。我当时就懵了,我知道我们会碰到很多困难和阻力,万万没想到第一个阻力就来自我的父母。

我和男友是老乡,我们恋爱后,爸妈对他特别满意,说他学历高,工作体面,为人稳重,他父母还开明善良。我们订婚后,爸妈更是总提点我,让我懂点事,不要老让别人照顾我,彼此要互相扶持。

现在,我和男友确实到了该互相扶持的时候,但爸妈却坚决要退婚。爸妈说,他们当初看上了男友,固然是因为他的条件好和人品好,但没有了健康,这些都是零。他们觉得照顾一个癌症病人太苦了,我从小娇生惯养,哪能受得了这些苦?

听完爸妈的话,我觉得有些心寒。我知道,他们也是为我好,但我要在这个时候提出退婚,未免有点太不近人情了。而且,我也不想退婚,我和男友感情很好,之前都是他宠着我,现在也该我照顾他了。

而且,我和男友还是老乡,这退婚的消息一传出去,不仅我难做人,我爸妈也会名声扫地,说不定还会失去不少朋友。爸妈却说,他们不在乎,他们只希望我能嫁一个健康的丈夫,不愿意我以后的人生和癌症病人扯上关系。但感情怎么能说断就断呢?爸妈苦苦相逼,我还得在男友面前假装一切都好,我压力好大。

晓倩

A:

晓倩,你好!

从婚姻现实的角度,你父母的忧虑是有道理的,但是在你男友最艰难、最需要支持和陪伴时说分手,则不符合主流价值观和道德观。

如果你在他还有希望治愈的情况下迅速离他而去,不是给他重重一击,令他走入绝境吗?如果在你的支持和鼓励下,他战胜了病魔,获得了新生,则不仅成就了你们幸福的婚姻,也是功德无量的善举。

如果是因为感情出了问题,即使是结婚了都可以选择离开,何况是不受法律约束的订婚呢?如果退婚是因感情问题而解除婚约,是不需要在乎身边那些议论的。但你们即将结婚,一发现男友得病,就马上选择离开,这可能就不仅是感情问题,还可能存在道德问题。如果一个人的选择与周围人的道德观乃至整个社会的核心价值观产生冲突,那是必须在乎身边人的评价的。如果你接受了父母的建议,连道德评价都毫不在乎,你又如何去寻找新的幸福。

当然,经过了你的坚持和努力之后,结果也可能不那么乐观,你男友的病也可能无法治愈。如果真到了这一步,我相信你男友也会主动为你的将来考虑,会提出解除婚约的。这时,于情于理于法都是无可厚非的,也会得到周围人的理解。

那么,你现在究竟该怎么做呢?

首先,你要消除父母的顾虑。你要明确地告诉父母:你现在暂时还不能离开他是因为你的仁义之心,这是无条件的。但是,走进婚姻殿堂是需要条件的。如父母在,父母的祝福就是进入婚姻的条件之一。你不会失去理智,不会一时冲动走进连父母都不看好、不祝福的婚姻。

其次,你要用乐观和善良给男友信心和力量,让爱的奇迹在他身上出现。所谓“疾风知劲草”,爱的奇迹常常会在艰难困苦中产生。相信爱的奇迹,就是相信自己。而唯有相信自己,才能获得真正的幸福。

心语小贴士

■ 柠檬

放下『完美恋人』的包袱

咨询师F说,她跟男友谈一个多月恋爱,现在她不再想跟男友约会了,因为她感觉男友在自己面前太累,她也太累。

她举了几个相处中的例子,如:他们在正常聊天,但男友的注意力根本不在聊天上,而是隔一段时间就要问她热不热、渴不渴、累不累……即便她说不需要,男友还是会问;他们讨论某件事,如果观点一致,男友就会特别开心地说“你看我们三观多一致”,如果观点不一致,男友则会说“我也是看网上说的”,其实我也不认同这种想法”;每次约会完送她回家时,还会问她自己今天的表现好不好……她觉得两个人相处一点都不真诚,就像在表演,觉得很别扭。

听完这段叙述,发现这位男友的问题在于:他想在女友面前塑造一个“完美恋人”形象。

他想要获得女友的认可,坚信自己的这些行为可以讨得女友欢心,却没想到事与愿违,越是想要维持一个“完美男友”的形象,就越要用力去表演,而这样的示好或讨好,反而给对方造成很大的心理压力。

很多人在恋爱初期都会做出类似行为,因为他们对这段关系还不确定,为了稳固这段关系,加强对方对自己的好感,就会拼命表现自己。

适当地在恋人面前维护自己的形象,并不是坏事,能够增强关系的粘性。但如果过度在乎自己的形象,就可能被这个形象所绑架。

因为当你的注意力全都放在“我该如何表现上”时,就无法及时关注到对方的真实需求,也无法自如地袒露真实的自己。

有时伤害关系的不是别的,就是虚假。一旦对方感觉你在这段关系里开始表演了,那对方也会被带动着表演起来,就会导致关系里你们都不是真实的自己。

没有人会是完美恋人,真实地投入这段关系,你自然会知道该如何去做。

婚恋智慧

■ 梅亚

有不少咨询者提出这样一个问题:和伴侣表达了自己的需要,但是对方不满足自己,该怎么办?

要搞清楚两个问题

第一,提需要时当事人处在怎样的情绪状态中。

如果用抱怨或指责的方式提需要,比如:“你怎么只考虑你自己,这么自私!”

通常用这样的方式,对方听到的不是你希望被他更重视的需要,而是你的攻击和指责,会很容易激起他的防御和攻击,因为没有人喜欢被攻击和指责。

很多人在提要求和需要时,因情绪比较激动,导致对方往往只接收到那些情绪,先被情绪吓倒,而无法接收到情绪背后的需要。

通常,用“我”而不是“你”的方式提需要,更容易获得对方正面的回应。如:我希望你下班之后早一点回家,因为今天是我的生日。

温和平静且直接具体地提出需要,会大大增加需要被满足的概率。

第二,了解对方无法满足自己需要的原因。

原因可能是很复杂的,也许是提的要求本身不合理。如:要对方时时刻刻关注和陪伴自己,这个需求对方自然是做不到;明知对方家境一般,却要求对方买大房子或奢侈品,这样的要求就强人所难了。

也许是提的要求和对方的秉性、性格或者内在价值观冲突巨大。如:对方就是一个“直男”,非常务实,对浪漫之事不擅长,可女友却非常喜欢浪漫,觉得对方不浪漫就是不爱自己。

亲密关系中的价值交换原则

前面讲的是“能不能”的问题,还存

在“愿不愿意”的问题,即对方无法满足你的需要是因为他不愿意这么做。为什么不愿意呢?

一般来说,每个处在关系中的人,心中都会有一杆秤,去计算自己付出和得到是否对等。如果一个人感觉自己付出多,得到少,内心就会失衡,面对对方提的要求,就不愿意满足。

相反,如果一个人感觉自己在关系中被给予很多,面对另一半提的需要,Ta自然会愿意满足对方,回报对方给予自己的。

亲密关系中实际运行着价值交换原则,即你对我好,我也对你好,你多满足我的需要,我也会多满足你的需要。一段健康而长久的关系,意味着更多的平等,需要的满足也是相互的,而不是单方面的索取。但很多关系中的双方并不清楚自己要的是什么,或对方要的是什么。

增加彼此情感的浓度

情感的浓度也是一个关键的衡量因素。如果对方对你有很多爱,自然愿意满足你。相反,对你没有多少感情的人,自然就不愿意满足你的需要。

所以,面对对方不愿意满足你需要的情况,针对不同的原因,可以采取不同的策略,如:讨价还价,懂得争取的同时也要妥协和让步;先付出再索取,先给予再要求;去经营关系,增加你们情感的浓度。

如果你做了自

