

婚商学院

内在想要又说不出口,或不敢说。我们无论对伴侣,还是对自己,都有很多隐蔽的需求和期待。当我们自己无法接纳,又割舍不掉时,就会扭曲成很多情绪。当你从一个全然不知的状态,到认识、接纳自己的需求,并正确表达出来,这是一个需要不断学习的过程——

“心口不一”:正确表达自己的双重需求



■ 周梵

在关系里,你是不是也经常口是心非?面对伴侣时,总是把心里的真实想法伪装起来,伪装自己无所谓,伪装自己不在意,伪装自己没问题,伪装自己很轻松。于是,生活中总会出现这样的场景。

伪装自己的真实需求

故事1:森对女友说:“周末你生日我可能不能陪你了,大老板过来我们要加班。”女友内心特别失望。但是她为了装作大度懂事,就说:“你去吧,工作重要,以后还有机会。”森很愧疚,又确定一遍:“真的没关系吗?”女友烦了:“要你去,你就去!”然后森去加班。但是等加完班回来,发现女友闷闷不乐。

“怎么了?因为我加班没有陪你,生气了?”
“你加班我为什么要跟你生气?我没那么不讲道理。”

森隐约觉得是这个事导致的,但又觉得挺冤枉:不是你同意我去的吗?又因为女友的否认,没法安慰,场面陷入僵持。

故事2:一个平常的日子,老公下班回家后情绪很低落。妻子问他:“晚上我们吃什么?”老公心不在焉地说:“随便”。妻子感到他今天不对劲,“怎么了,今天发

生了什么?”丈夫答:“没事。”妻子追问:“感觉你今天不对,你肯定有事。”丈夫烦了:“真没事!别问了!”妻子又委屈又生气:“我关心你,你这么凶干吗?”

这样的沟通方式在生活中很常见,丈夫给妻子传递出的就是“双重信息”。

一层信息是能量层面的,透过非常细小精微的部分传递出来,如沉默时间变长、眼神黯淡等,这些真实又无法控制的小细节都在说“我不好”。但可能因为自己情绪复杂又混乱,自己也没有理清楚,不想谈。或者感觉讲了也没用,还会让对方焦虑,所以不想谈。

于是,又带上了语言层面的信息“我没事”“我很好”来回应,否认自己的状态不好,终结这场谈话。

双重信息是关系里的暗雷

当我们传递双重信息时,身边的人会非常慌乱,而且越在乎你,越想帮忙,就会越慌乱。

如果是一个安全感较低的伴侣,这时还可能想:“我是不是做错了什么,让你不高兴?”“你明明有事却瞒着我,把我当外人,是不是不爱我了……”

这两种场景很容易出现在亲密关系中,只要这种心口不一的状态出现,或多或少都会破坏我们的关系。

无论是这对情侣,还是夫妻,他们都

通过回避自己的感受,用一种看上去似乎更简单的方式来回应伴侣。这种伪装虽然暂时避免了发生冲突的风险,维系了表面的平和,但却给关系长久的健康发展埋下了各种暗雷。

当事人给出了双重信息,而对方就会感受到一种很强烈的困惑和茫然,不知道自己到底该相信什么,要怎么做。

这种我不知道怎么回应你才好的感觉,会让人非常的不安无措。没有人会喜欢不安无措的感觉,如果这种感觉常常出现,于是慢慢地心就会远离这个让自己不安无措的人。

如何做到“心口合一”

成年人之间传递双重信息会慢慢产生疏离而孤独的感觉。面对这种情况,我们该如何正确应对?

1.勇敢地直面自己的真实需求和状态
比如前面讲到的森和女友,女友生日,森要加班,女友表达的是“你去吧,没关系”。

她表现出来的样子是她理性的自我反应,这个理性的自我是个独立又善解人意的。但真相是:女友更深层的需求是被陪伴、被重视。所以当森感激她的时候,女友一点也不开心,因为她知道这是自己强装出来的,男朋友喜欢的那个“好的自己”是不真实的。

后面她会发无名火,是既生自己的气,也生男友的气。于是就变成了各种莫名其妙的作。所以女友必须先承认和面对自己需要被陪伴的需求,并敢于表达出来。

做“心口合一”的成年人,我们首先要做的是:看清并承认自己内心的需求,和直面当下的状态。而不是用一个头脑中理性自我的标准来自我遮蔽。要清楚自己到底要什么,并承认它。

2.对内在需求的全然接纳
在看清自己的需求后,更重要的是能够接纳自己的需求。

内在就是想要,又说不出口,或不敢说。就出现了前面说的双重信息的状况。宏观来看,我们无论是对伴侣,还是对自己,都有很多隐蔽的需求和期待。当我们自己无法接纳,又割舍不掉时,就会扭曲成很多情绪,比如自卑和傲慢,嫌弃和依赖等。

我们要做到心口合一,要先接纳自己内在有这样一个需求,而不是否定它。不要否定自己任何的内在需求,然后又暗地里期待自己得到,得不到之后,又失望。再用失望情绪去影响自己和家人的心情。

3.能正确表达出自己的双重需求
当我们给出双重信息,没有心口合一,是因为自己有双重的需求。

在前面那对情侣的场景中,女孩的双重需求是:既想要男友陪自己,又想做一个独立懂事的女性。

这种情况该怎么办?

这个时候,需要你真实地把两个层次的需求都说出来。

既希望男友陪自己,又希望自己独立懂事的女孩可以说:“我其实很希望生日时你能陪我,但如果这次加班很重要,我能接受你先去忙工作,但后面你一定要补偿我。”

第二个例子里的丈夫,他应该直接跟妻子说:“我今天状态是不太好,发生了一些事情,但我现在不想谈。我觉得现在我还很乱,我需要一些时间自己想想。如果我理清了,我会主动讲给你听。”

这样,妻子才知道该怎么处理。她知道你要时间和空间,她也不会很慌很混乱。

很多人会说,我明白了这个道理,但在生活中又很难做到。

其实,当一个人从一个全然不知的状态,到认识、接纳自己的需求,并正确地表达出来,这是一个需要不断学习和刻意练习的过程。好的关系和身边重要的人,还有那个被“伪装”包裹的真实的自己,都值得我们去慢慢打磨自己的内心。多给自己一点耐心,让自己和关系一起同步升级。

(作者系心理咨询师)

婚恋智慧

当进入一段真实的关系时,都会体现出一定的张力,如果没有结实的自我做支撑,就会为了回避冲突和矛盾而妥协自己,形成一种带着很多委屈的“假亲密”

■ 罗近月

27岁的小静刚结婚一年,对丈夫很失望,她说:生活中的很多小事,不知说多少遍才开始有些小改变。消费和价值观念更是处处冲突,跟这样一个人生活真是太难了。

想起这些事就一肚子憋屈,不知道要怎么办才好?是不是如果他足够爱我,这样的情况就不会发生?

其实,在进入一段亲密关系后,很多人都会有小静这样的苦恼:如果你足够爱我,为什么不愿意为我主动改变呢?

追求亲密,却败在了关系的不真实

亲密关系包含两个部分:亲密和关系。亲密必须建立在关系之上,既要有融合式体验,你中有我、我中有你,又要有独立人格基础。亲密和关系是以矛盾的方式相互依存着。

为什么很多人会卡在亲密关系里无法动弹,要么极其以自我为中心,要么极其讨好,很难获得一种真实和亲密的平衡。

真实和亲密这两个部分都很重要,甚至因为亲密必须要以真实为基础,从某种程度上说,真实是胜过亲密的。但在现实生活中,大多数人对亲密关系的追求,其实是以亲密为目标的,就是不管你有没有自我,有没有关系的根基,只要足够亲密就好了。这就好比,没有结实地基的房子,修得快,倒得也快。

这就是很多人陷入亲密关系困境的原因,一方面知道自我成长很重要,却对自我成长不感兴趣,另一方面努力学习很多经营关系的技巧又用不上。

当进入一段真实的关系时,都会体现出一定的张力,如果没有结实的自我做支撑,就会为了回避冲突和矛盾而妥协自己,形成一种带着很多委屈的“假亲密”。

对于是不是卡在真实的位置,不妨问自己几个问题:

- 1.你是否特别渴望关系立刻变得亲密无间?
 - 2.你是否特别渴望不做什么,对方就可以主动为你改变?
 - 3.你是否特别害怕以及回避关系里的冲突和矛盾?
 - 4.你是否觉得很多感觉和想法不用说对方也懂?
- 如果“是”,并时常在关系里感觉很受伤,那么你最需要的就不是努力让关系变得更亲密,而是通过自我成长,让自己在关系里可以更加敢于真实。

有碰撞有妥协,关系才更亲密

很多人经常会有一个困扰:很希望关系更亲密,就只能委屈压抑自己,虽然想展现真实的自己,但又怕破坏了关系的亲密。实际上,通过委屈和压抑自己换来的亲密,并非是真的亲密。因为真正的亲密,是建立在两个人更多相互理解和相互影响之上的。如果我们把自己藏起来,对方就没有机会理解真正的你是怎样,就没有机会走近你的内心,又何谈真的亲密呢?

所以,要在两个独立的人之间形成亲密,一定离不开碰撞。在碰撞中确认自己、坚持自己,以及看见对方,是少不了的过程。然而很多人渴望亲密却又害怕碰撞,担心关系断裂。但没有经历这个过程,关系就无法真正亲密起来。

只有关系里的两个人都能不惧怕碰撞,并且能够清晰地表达自己时,碰撞就会成为亲密的跳板,帮助两个人达成更多的相互理解。所以,亲密换一句话来说,就是:通过碰撞,彼此都为对方打开了一个新的世界。这个打开的过程因为要冲破自己僵化的部分,所以一定是不舒服的,但又是能让你活得更舒服的。

所以,亲密关系里最重要的考验,不是如何让关系变得更亲密,而是每个人都需要走过一段极其重要的自我确认之路,才能在亲密关系的碰撞里不绝望、不退缩、不远离。

(作者系心理咨询师、专栏作家,已出版《当你看得见自己,爱才能看见你》《生活需要幸福力》)

心理小贴士

辨识爱情的三个假象

■ 梁朝晖

谈恋爱本身是观察,是感受,是思考自己在这段关系中如何调试自我,又能保有自己的底线。恋爱中有三个假象要辨识。

假象一:交往半年多了,他对我的信息几乎秒回,说明把我放到心上。

真相:他不是工作过于轻松,太无聊;就是不爱工作,分神走心。秒回你信息多是闲的。这样的人把你放在心上,他的心多是一片荒芜。

假象二:她各方面条件都不错,就是情绪不稳定,成熟后就好了。

真相:她对你情绪不稳定,一是没觉得你多重要,你的替代成本低,不珍惜你,就不需要约束自己。二是她这就是这类特质,一个成年人喜怒无常,挑剔矫情,很难改,结婚后,事多情淡,情绪问题多会愈演愈烈。现在如果为此受折磨,就止损吧。

假象三:他总说他现在怀才不遇,将来会有发展。

真相:如果他已过三十,是才早就用了,不当房梁,也是椽子。若他二十出头,这么抱怨,就太自以为是了。所以,从大概率看,未来他的发展没啥光亮。

爱情中,不委屈自己,不欺负他人;不高估对方,也不贬低自己。

(作者系知名心理咨询师、婚姻家庭指导员)

爱童工程走进云南暨健康教育公益行正式开启

为全面贯彻党中央、国务院关于未成年人保护工作决策部署,推动《中华人民共和国未成年人保护法》等法律法规落地落实,合力保护未成年人身心健康,促进少年儿童健康成长,9月14日下午,中国少年儿童文化艺术基金会、云南省慈善总会签署战略合作协议,共同推动“爱童工程走进云南暨健康教育公益行”项目的实施。

“爱童工程”是由中国少年儿童文化艺术基金会和圣大药业联合发起的公益项目,旨在关爱少年儿童健康成长、保护未成年人身心健康,帮助解决乡村教育、经济、健康、医疗等资源配置不均衡问

题,助力乡村振兴。

在签约仪式上,云南省副省长和良辉对爱童工程给予高度评价,表示“爱童工程”是响应乡村振兴、关爱乡村少年儿童的典范,希望“爱童工程”在云南落地生根、开花结果。

云南省慈善总会会长江巴吉才表示,云南省慈善总会将积极推动“爱童工程走进云南暨健康教育公益行”的项目实施,促使爱心物资尽快落实到位。

中国少年儿童文化艺术会长阎丽君在发言中指出,爱童工程走进云南具有十分重要的意义与作用,因为云南少数民族最多,乡村振兴任务较重,巩固脱贫

成果势在必得,爱童工程在云南的成功实施,将面向全社会树立榜样力量,更能广泛发动爱心人士参与。

出席签约仪式的领导还有:原文化部党组副书记、副部长、现全国人大教科文卫副主任委员、中国少年儿童文化艺术基金会名誉会长杨志今;民进中央委员、中国少年儿童文化艺术基金会会长阎丽君;中国少年儿童文化艺术基金会爱童工程名誉主任、全氏集团董事长、圣大药业董事长全志军;爱童工程“优贝滋”爱心大使赵春光;云南



省政府副秘书长罗昭斌;云南省民政厅党组书记、厅长卫星;云南省总工会原党组书记、常务副主席,省慈善总会副会长王惠萍;著名演员、中国少年儿童文化艺术基金会爱童工程爱心大使姜妍;中国少年儿童文化艺术基金会爱童工程主任欧阳艺星等。

近些年来,留守儿童的身体、生理、心理等健康问题逐步成为社会关注的焦点。圣大药业作为“爱童工程”的共建单位,协助开展健康教育公益讲座,向广大乡村少年儿童捐赠“优贝滋爱心包”,以实际行动贯彻社会责任感与担当,深耕健康领域,将慈善与公益纳入企业社会责任的长期发展战略当中。

赠人玫瑰、手有余香,“爱童工程”呼唤更多的爱心人士关注乡村少年儿童健康成长,播撒公益种子,传播公益力量!

