

婚恋学院

爱是拥抱“我们”与坚持“我”之间的平衡,不断提高平衡亲密关系中独立性和亲密性两股力量的能力,婚姻才有更强劲的生命力——

提高自我分化能力 为婚姻赋能

张萌

婚姻中的问题常常暴露我们内心最隐蔽的一面,我们总希望伴侣成为自己坚实的依靠,而事实上,许多时候我们无法强求对方足够完美并能永远被依靠,这时出现的问题,就成了我们认识自己的最好机会,通过这些问题更清楚地认识自我,知道自己要的是什么。

被低自我分化拖累的亲密关系

案例一:云翔相貌出众,工作稳定,但34岁了依然没有成家。这些年他换过不同类型的女朋友,而分手的理由却如出一辙,都是他母亲觉得对方不好,所以感情的事一拖再拖。前年,托亲戚介绍,他认识了一个同龄女孩,相处半年后他们结婚了。婚前女方提出一个要求,婚后要出去租房住,不和公婆住在一起。当时云翔的第一个想法就是“那我爸妈谁照顾”,但考虑到他们未来的生活,他还是答应搬出去住。

婚后幸福的日子没过多久,生活就显现出本来面目。常听到云翔在抱怨:你怎么样那么懒,房间没收拾,衣服也没洗……妻子很委屈:我工作也很忙,家务不只是一人的,你像个没长大的孩子,什么都得我操心……云翔的母亲时不时会过来,也对儿子说:“这也太不像话了,难道要把家务留给你?”

妻子怀孕后,有时去医院做产检都是自己。孩子的出生并没有让他们的生活回到正轨,矛盾反而愈演愈烈。妻子想请月嫂,婆婆说:“请月嫂浪费钱,还嫌我照顾不好她?”云翔也站在母亲这边:“我妈专门来照顾你,为什么还要请月嫂?”妻子私下和云翔说:“婆婆做的饭我根本吃不饱,我自己花钱请月嫂为你们还拦着。”婆婆说:“就她娇贵事多。”云翔被夹在无止境的争吵中无法呼吸,他越来越忙,不知是工作让他无暇顾及家事,还是他有意逃进工作里。

案例二:小雨是在父母的争吵声中长大的。15岁时就中断学业踏入社会打工挣钱,20多岁时就有丰富的异性交往经历,但往往与男友交往几个月就会被分手。原因很简单,她一旦认定对方,就主动放弃工作,待在家里伺候对方以换取被爱,最终,她这种高依赖低自尊的爱都难成正果。

26岁的小雨认识了一个没有稳定职业的小伙子,他们很快相爱,她再次停止工作,用甘当家庭主妇自我牺牲的做法让男友留在身边,几个月后他们奉子成婚。后



来,在艰难的婚后生活中,随着孩子的到来,小雨一边为家庭全身心付出着,一边对丈夫不信任,时不时视频、语音查岗,这样的不安全感与控制行为激化了她与丈夫的矛盾,不久这段婚姻就在风雨飘摇中倾塌。无奈中,孩子送回婆家抚养,小雨又出去找工作。直到现在,女儿已上小学,而她很少去看她。虽为母亲,但小雨却不知道该如何爱孩子,她只关心自己能不能重新得到别人的爱……

云翔和小雨的案例在生活中并不少见,他们都是自我分化较低拖累夫妻关系的典型。

什么是“自我分化”

“自我分化”概念是家庭治疗大师鲍恩提出的,他根据家庭系统理论,认为人的行为模式是情感和理智的互相博弈,而自我分化能力是指在遇到外界压力时,一个人是否有办法让理智压倒情感,从而得到最稳妥的处理方式。

简单来说,自我分化是一种自我思辨的能力,代表一个人能否在与世界相处时坚持自我,在体验亲密关系的同时,依旧保持内心的独立性,用理智将情绪化行为反应中剥离出来。

在婚姻中,自我分化较低的问题主要有以下两种表现:

一是与原生家庭的无法分离,在新组成的家庭生活中,无法脱离原生家庭,或是经常受到来自原生家庭的影响。例如云翔“是一个没长大的孩子”,不懂得分担家庭责任。母亲的过度干预,导致他在心理上和父母并没有完成分化,凡事都以母亲的意见为主,无法坚持自我,处理问题易受情

感影响,缺乏理性判断,面对家庭矛盾时,他不去改变相处模式,选择逃避,使婚姻陷入僵局。

二是与伴侣之间的过度依赖、过度缠结。许多人在亲密关系中会失去自我,生活的全部精力都投注于另一半,过于依赖他人,在一定程度上丧失自我。如小雨,在关系中没有边界,她的情绪时刻都受他人影响,分不清是自己还是他人的情绪。在这种缠结的状态中,就会过度迎合他人以求关系的维持。

小雨在父母的婚姻冲突中长大,不仅没有获得父母成熟的爱,还要充当父母冲突的调停者。所以,她从小



形成的未分化的自我认知与行为,成为她成年后经营婚恋关系的模式翻版,同时这个惯性使她在经历了多次情感失败后,依然没有引起她的足够重视与反思。

一个成熟的自我,是珍视意识独立前提下的情感与认知行为方式,现实生活中的每一次历练与教训,都应该成为更靠近自我的一次机会。而小雨在成长中,没有发展出成熟独立的自我意识,她把自己存在的意义绑定在伴侣身上,模糊了亲密关

系应该保持的边界,让她在情感上追求强烈的依附,每一段关系都在不断重复着以前的经验。

如何“科学地坚持自我”

自我分化水平高的人既能在婚姻中保持独立,又能和对方亲密,知道自己要什么,因此在婚姻中能处理好自己的、伴侣的、共同的关系,这种人才会在婚姻中给自己和别人带来能量。

1.从家庭角度来寻找问题的根源。鲍恩认为,家庭中的自我分化问题是多代传递的,个体可以通过父母的互动模式,以及他们各自原生家庭中的互动模式来探索。

当发现在自己的原生家庭中存在自我分化较低的行为时,在与伴侣的相处中,就要尽可能避免出现同样的表现与互动。

2.理清自己与父母、核心家庭与原生家庭的界限。

当伴侣指出或自己发现过度依赖原生家庭时,要有意识地从原生家庭中分离出来,意识到家庭的界线在哪里,更多考虑伴侣的感受,不轻易被别人的看法左右,自己解决自己小家的事情。

3.向内求提升自我分化水平

自我分化功能较低的人,会把自己的遭遇归结于没有遇上对的人,通常会用指责、抱怨要求他人改变。当难以改变对方时,又会选择极端行为威胁试探对方的边界。

鲍恩指出:伴侣共处时处于什么样的状态,部分取决于自己是怎么做的。

所以,不妨把视线从指责抱怨对方中抽离,投注到自己身上:我的不满意是源自内心的哪些因素?这些因素对自己产生了怎样的作用?我是否理解这一部分自己?通过这样打破原有的思维模式,不断自我梳理和反思,可以有效提升自我分化水平。

4.从依赖型自尊到独立型自尊。婚姻的满意度很大程度上取决于能否跟自己很好地相处,是否是一个足够独立的人。

任何时候都应该把自我成长放在第一位,不要把核心价值感交付给别人,那样的话,就犹如你的人生让别人代驾,丧失了生活的主动权。

减少对伴侣或家庭的依赖,为彼此的个性腾出空间,提升自己独立思考和解决问题的能力,不逃避问题,不放弃成长,把生活的主动权掌握在自己手中,才能在婚姻中保持亲密又独立的姿态。



本期做客专家 孙苗苗 相持心理资深咨询师,国家二级心理咨询师,中国人民大学心理学硕士,情感自媒体作者

Q:

我结婚5年,儿子3岁,一直觉得和老公关系很好,平时很少吵架,他什么都依我。在工作之余,打理着家里的大小事情。但最近,我在老公手机里发现他和一个女同事的暧昧聊天。那天我们吵得很凶,情急之下,我提了离婚,一开始他不同意,但后来他说,和我在一起太窒息了,要是想离就离,要是不想离,就继续过。明明犯错的是他,为什么他还如此理直气壮?这段婚姻还能继续吗?

娜娜

A:

娜娜,你好!

很多来访者都像你一样,明明很爱老公,明明为这个家付出很多,但却过着一段鸡肋的婚姻。这样的状态下很难有人能真的做出离婚的决定,因为出轨的事实并不充分,好像还不至于到离婚的地步,但又不可能不在乎。

更重要的是,老公对于这段婚姻的态度完全在你的预想之外,看似把主动权交给了你,实际上却是把责任都推给了你。先分析一下你们之间的问题。

1.不是感情出问题,是关系模式出现问题。

你的大包大揽其实并不可能达到完美,因为有人在付出很多之后,不要求回报,所以,你很容易出现边付出,边抱怨,边抱怨,边让老公看不到自己的好。同样,这种过度付出也让老公没有价值感,会让他觉得自己不需要在这段关系里付出所有。

2.你给我的爱,不一定是我想要的。这是很多夫妻常遇到的问题,两个人给彼此的爱都不是对方想要的。

当我们只关注自己的感受时,就会忽略对方的需求。你在这里是一个“完美妈妈”的角色,老公在这里没有感受到自己最想要的“价值感”,也没有感受到家庭的“参与感”,只能感受到自己最不想要的“束缚感”。

3.感情里讲的是人性,不是对错。人性是通过感受传递出来的,就像闻到泡面的香味就忍不住想吃,即使我们知道泡面没那么健康,还是控制不住我们的欲望,这就是人性。

在感情里更是如此,也许你大声说话是为了告诉Ta你真的很生气,但对方感受到的只是你的强势;也许你大包大揽的付出只是为了告诉伴侣你很爱他,但对方感受到的是你不需要他。

懂得这些道理,就可以找到正确的相处方法。

1.明晰位置

每个家庭都是一个小的系统,每个人都有属于自己的位置,扮演着自己的角色,这个系统就是平衡的。但是在很多系统中,有些人的角色是错位的、混乱的,就会导致这个系统的平衡出现问题。

你是妻子、妈妈两个角色,但是在和老公相处时,不仅忽略了自己妻子的角色,还承担了老公妈妈的角色。这就很容易导致老公觉得束缚。老公的角色从老公变成了儿子,就会失去主动权和参与感,觉得自己是一个被控制的角色。在两个人都做着不属于自己本来角色的任务时,就会产生情绪。你的情绪更多是疲惫、委屈、没被体谅,老公的情绪是不自由、被束缚、没有参与感。

所以你需要做的第一步就是明晰个人的位置和责任,不要越界。

2.明晰需求

很多婚姻中的问题,是因为不知道自己和对方的需求,如何得到和给予对方这些需求。

你的需求其实是希望老公能够帮忙分担家务,体谅你的付出。而老公的需求是被崇拜、被认可、温柔等一些情绪价值。

所以不难看出,两个人的需求有一部分是重合的,比如,你其实可以通过给老公情绪价值——肯定和崇拜,来让老公分担家务,这样就满足了两个人共同的需求。同样你也可以通过给老公情绪价值——撒娇和温柔,让老公来关心体谅自己。

3.建立新的相处模式

爱没有定义,不要觉得他爱我我就应该怎么样,而是要去找属于你们的爱的模式。

一段关系最长久的相处模式不是说两个人为彼此做所有你想要的一切,而是找到让彼此都舒服的模式,建立属于你们的新模式。

(作者系国家二级心理咨询师)

面对『鸡肋婚姻』食之?弃之?

心理小贴士

梁朝晖

培养『分手力』 我看到一些未婚女子,男友虽然帅气,但心机重,虽然一言不合就拳脚相加,虽然没有承担家庭责任的能力,但就因为和他谈了N年恋爱,觉得沉没成本太大,必须和他结婚。

有个女孩说,和男友谈了三年,为他打了两个孩子,身边所有的人都劝他一定会娶我,所以婚必须结,哪怕结婚后再离婚,因为这是给我自己的一个交代。

所有做父母的都希望子女拥有一份不受伤害的爱情,但有爱就会有伤害,学会分手是一种能力,我称之为“分手力”。父母应该培养孩子这种能力。

在爱情中真实相处,不作、不装。不要制造事端去考验对方,热恋时的考验没有任何价值。在正常相处中享受优点,在正常状态下才能发现缺点。如果觉得缺点不能接纳,不用试图去改变,更不能假设Ta婚后会改变,那是自欺欺人。这些缺点让你太难受,就是分手的理由,不要再拖延。

勇于享受美好,也勇于承受痛苦。

只要两厢情愿,选择同居是自由。但是绝不能因为同居很长时间了,出现不可调和的矛盾,分手就变得优柔寡断。从另一个角度看,同居是仿真婚姻,也是另一种形式的试婚,实验失败,就该迅速止损。

如果感情有问题,绝不奉子成婚。双方感情好,彼此都能负责。但是感情出现裂痕,冲突日益升级,如果怀孕了,既不能用孩子做筹码要挟结婚,更不能因为孩子的存在,而在恶劣的关系中继续纠缠。

“分手力”是铁罩衫,穿上它,就能不瞻前顾后地去爱,就敢义无反顾地分。

(作者系知名心理咨询师、婚姻家庭指导师)

咨询师手记

不要去撕裂关系,而是耐心守候,提升自己,一点点去经营,让现实中的爱情离自己的理想更近一些。平凡人之间的相处,本身就充满了磕绊和不完美。把理想化的投射收回来,才能真正看见彼此

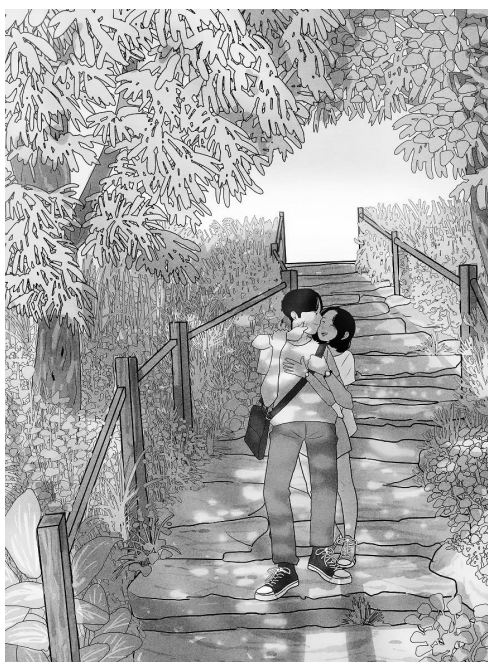
回归对平凡之爱的追求

南小希

有很多人会抱怨自己的伴侣不爱自己。“如果Ta爱我,就该完全懂我理解我!”“Ta根本不爱我,承诺我的事情竟然做不到!”“我过得不开心,就是因为对方没有给我那种我想要的快乐。”……在无数伴侣的抱怨和吐槽中,不免让人思虑:很多人要的那些爱,过于严苛,是投注了太多理想化的爱。

为什么有人追求理想化之爱

小A有这样的烦恼:“我完全不能忍



受一个人不及时回复我信息。一旦他长时间不回复我,我就感觉自己要疯了,这个时候我就会主动撕裂关系,不想再继续。”由此可知,她需要爱的人是有求必应、需要时刻在场的。

可想而知,小A的追求一定是伴随着失望的,而她要的或许就是这种失望。因为她之所以追求理想化,也许就是因为她潜意识里在破坏关系、从而体验到自己不被爱。

小A在缺少回应的环境下长大,长大后对另一方的不同回应特别敏感,但是,需要一个时刻能“秒回”的爱人,必定会体验到失望。于是,小A就有机会表达愤怒,而这种愤怒,很有可能是指向早期养育者的。

还有一些人希望能够和另一半完全融合,爱人应该与自己是一体的、未分化的。如果你爱我,即使我什么都不说,你都该懂我;如果你爱我,在需要你的时候就应该在我身边,为我所有的感受负责……这样的需求具有吞噬感。如果一个人需要这样的爱,往往是因为缺少清晰的存在感和自我,所以也少了清晰的边界感。

另外,对爱人理想化或许是自恋的另外一极,在释放这样的信息:只有你非常完美,才配得上我。小B就一直希望另一半是完美的。她发现老公可能与其他女子有暧昧,老公再三表示与那女子无实质关系,她还是不能忍受,一直提起,成了过不去的坎。时间长了,两人之间的嫌隙越来越大。

其实,小B对婚姻和亲密关系

的要求,是一种理想化的投注。它在释放这样的信息:跟我建立关系的人必须很完美才行。和一个完美的客体链接,自己也就成了完美的、强大的。

让爱回归到平凡

我们需要的不是理想化的爱,而是能够轻松相处的关系:让自己舒服,也让别人舒服。我们可以摆正心态,回归到对平凡之爱的追求。

首先,对自己满意的人,很少要求理想化之爱。

在一些人的心里,这个世界上好像没有什么是不对的。有位朋友就是这样,她很少有看不惯的事情,对生活中的小事,她通常“睁一只眼闭一只眼”,不和对方较劲,自己也乐得轻松。这种“难得糊涂”的大气,使她与老公的相处非常松弛和谐。

她对自己更是如此:稳定,从容,极少有心理冲突和自我否定。她对另一半的宽容,大概也来源于此。对自己多一些满意,对自己有一份宽容的爱,是所有爱与被爱的起点。

其次,停止去理想化自己。我们要承认,有些事情是我们做不到的:如改变他人,获得完美的爱情……更多时候,我们会获得一个平凡、有瑕疵的爱人,与TA过着行云流水的日子。

同时也要理解,如果他人没有按照自己的意愿来对待自己,也不能证明自己不值得被爱,因为一个人的价值不是由他人决定的。

接受不够理想的爱,再提升自己经营爱的能力,让我们通向实实在在的爱。

(作者系国家二级心理咨询师)