

咨询手记

“空窗期”的长短并不是爱情的衡量标准,它的意义在于帮助我们消化上一段感情,并为下一段恋情做好准备——

“空窗期”短的人更薄情?

■ 时差

悦悦前两天在微博上晒出了和新男友的亲密照,结果下面的评论不友好了:“你不是刚和男友分手吗?无缝衔接啊。”“找好下家才跟前任分手吧?”……悦悦只得在评论中解释:现男友是在分手后才认识的。看到这些评论,首先,理解大家担心“无缝衔接者”对于前任的伤害,但并不是每个“无缝衔接”的人都是通过背叛来缩短两段恋爱间的空窗期的。有些人可能压根儿没爱过前任;有些人可能是因为爱的不止一个;可还有一类人恰恰是因为爱得太深。今天,就借这个机会来聊一聊“空窗期”。

爱得太深,空窗期反而短?

“爱得太深,但空窗期反而短”的那些人是怎么想的?

心理学家弗雷泽等人的调查研究发现:那些在感情中越投入、爱得越久的人,更容易在感情结束后立即开始一段新恋情。

出现这种现象,并不是因为那些深情过的人也更容易薄情,而是因为一段长期、高质量的亲密关系,会让你对爱情本身就怀有一种正面积极的态度。因此在这段关系结束后,你也会更期待开展下一段恋情。反之,如果你经历了一段低质量的爱情,那么分手后你可能更容易对爱情失去信心,也就不那么快进入下一段恋情了。

此外,研究还发现:依恋类型也会影响到分手后的空窗期长短。

比起其他依恋类型的人,焦虑型依恋的人往往会在分手后经历更大的痛苦,因此他们的情感缺口也会更大,也更加迫切地需要强有力的社会支持来帮助他们度过这一痛苦时期,从而会在更短的时间里进入一段新的关系。

所以,空窗期短并不能说明一个人没爱过或者对待感情的态度不认真。空窗期短,更不应该成为人们发动言语攻击的理由。

“空窗期”要警惕两个危险信号

空窗期短,固然无可厚非。但悦悦真的放下前任了吗?她已经整理好自己的情绪情感,可以开展下一段恋情了吗?

在开始一段新恋情前,建议大家问自己两个问题。同时,当以下两个信号出现时,最好还是等一等。

第一个危险信号:你还没有放下前任。很多人可能都存在这样的看法:不爱了就是放下了。但这种观点不完全对。放下前任,不只是说你对前任没有了爱情,而是指你不会再因前任产生过多的情绪。

那些没有放下前任的人,在分手后还常常会做这些事情:脑海里经常想起前任;手机里依然保存着和前任的照片、聊天记录等回忆;依然保存着对方的联系方式,并且期望对方联系自己等。

这些事情反过来又会加深我们对于前任的情绪,从而让“放下”变得更加困难。

同时,那些还没有放下前任,就急匆匆地开展一段新的恋情的人,往往会对现任更不满意。

第二个危险信号:你和现任在一起的原因,并不是因为爱。

空窗期短有很多原因,这其中当然不排除你遇到了真爱。但同时也有一些不利于你成长的原因,如:通过开展新恋情,来让前任嫉妒,从而达到报复前任的目的;分手后难以从负面情绪走出,难以忍受孤独,为了寻找情感慰藉而匆匆开展恋情;只是在找前任的替代品……

如果你是抱着这些动机去开展一段新关系,那么你很可能会将就,去选择和一个人自己根本就不喜欢的人在一起。而当你进入新恋情后,又会不由自主地拿前任的优点和现任的缺点作比较,从而怀念前任、嫌弃现任。这不仅会让你陷入负面情绪的沼泽里,也会对你现在的恋人造成巨大的伤害。

因此,空窗期并不在于长短,而在于你有没有在这段时间里,解决掉对前任的情绪问题,以及你和现任在一起的原因到底是不是因为爱情。

如果以上两个问题中的答案都是肯定的,那么,支持你真诚地面对自己的心,勇敢地牵手你所爱的人。

重获在爱情中的自我价值感

一段好的感情、一个对的恋人,不仅可以治愈在上一段感情中的创伤,还能帮助



我们更好地自我成长。

周围有很多人,都会在分手后陷入对爱情的怀疑和对自我的否定:“一定是因为我不够好,Ta才会离开我。”“我可能就不适合恋爱,也不会再有人喜欢我了。”

这些其实都属于过于绝对化的不合理信念。要去纠正这些不合理信念,重新获得在爱情中的自我价值感,最好的方法就是去重新建立一段高质量的亲密关系。

心理学家德米尔指出,一段高质量的亲密关系往往具有这些特征:

友谊式的陪伴:和Ta在一起的时间总是愉快。

能提供帮助:在我需要时,会告诉我如何能做得更好。

恰到好处关爱:在我紧张时会让我放松,在我失落时会让我振奋。

亲密:能毫无顾忌地向Ta说出我的秘密。

情绪上的安全感:在我做得好时会夸奖我,让我对生活充满信心。

在这种高质量的亲密关系中,我们能够重新感受到自己是值得被爱的,并且拥有爱别人的能力。在上一段关系中受损的自尊自信,也能在新的关系里被修复重建。

除此之外,上一段恋情带给我们的痛苦与教训,也会让我们在新的关系里不断反思、进步。这一点在焦虑型依恋类型的个体身上,尤其明显。

这是因为对关系破裂的焦虑,会让我们重新审视自己对待恋人的方式,从而避免犯之前犯过的错、踩之前踩过的坑。因为曾经失去过,所以明白了怎样才能更好地拥有。(作者系心理咨询师)

心理小贴士

■ 梁朝晖

影响再婚幸福的三种思维

离婚人口的比例逐年增加,再婚后离婚的人也不少。人们再婚都是冲着幸福去的,为什么又掉进“坑”呢?其实,再次掉进情感的坑之前,是自己的思维先进入了糊涂的坑。

1.用一颗贪婪心择偶

很多离异后的人都说再找一定不能找像前任那么渣、那么作、那么花心、那么不负责任……把前任的所有缺点都去除的人,现实中存在的概率就少。即使有,人家能接受你的可能性也不大。那些恋爱中展现的优点一般都不长久,过起日子后,不是觉得自己瞎了眼,就是觉得对方太会伪装。

2.用一颗计较心算账

再婚夫妻,一方或双方有孩子的居多。定期定额的抚养费是躲不过去的,还有一些上学、结婚、购房等大事,即使不是有抚养权的一方,也会出钱资助。这往往成了导火索。有的人,给自己孩子花可以,给人家孩子花不行。有笔账,他们再婚时没算明白,如果你找了一个有孩子的人,日常一定有一笔固定支出——抚养费,就如房贷一样必须还。

3.用一颗无畏心离婚

再婚夫妻多有戒备心,结婚前财产早就做好防范。所以处不好更不愿意迁就、妥协。

一位四十岁的男子,已离了三次婚,他发誓再不结婚了。但最近一个二十多岁的未婚女孩喜欢他,他心动了。可他在纠结:那个女孩是真心喜欢自己吗?最后他决定要做婚前公正,验证一下那个女孩是否真爱他。

爱的吸引绝大多数遵循两个因素:外表的生物性吸引和条件的社会性吸引。所有的感情都有成本,结婚要慎重,离婚需盘算。

(作者系知名心理咨询师、婚姻家庭指导师)

婚商学院

对自己在爱与被爱中的模式有觉察,在真我层面创造新的感情,在不同家庭成员间发展出有弹性的边界,就可缔造一段深刻持久的伴侣关系

如何避免重组家庭再入“旧循环”

■ 张萌

小妍因前夫出轨离婚两年了。她带着儿子独自生活,孩子今年5岁。半年前,她认识了李轩,李轩的妻子因意外离世,女儿7岁。经过几个月相处,他们彼此感觉都不错,有很多共同之处。小妍是中学老师,个人条件不错,性情温和。李轩阳光乐观,工作体面,还很体贴人。他们工作都比较忙,有时周末约会也带着孩子们一起出去玩,相互之间的关系都很融洽。就在不久前,李轩向小妍告白,希望他们能尽快组成新的家庭,然而,小妍退缩了。她自己也没想明白为什么会在这段关系中犹豫不决。

退缩多因尚未解决的问题

通常情况下,选择退缩是因为还有尚未解决的问题。小妍的退缩和犹豫可能与某些潜在问题有关。

1.还不够了解对方

虽然相处半年,但他们只有周末才有空约会,其他时间只是通过电话联系。虽有过一些深入交流,但他们并没有长时间相处的经历。在这种“约会模式”下,他们会避免一些问题破坏相处质量,通过隐藏来处理。结果就是只能看见对方的一部分,无法测试彼此间的相容性。

2.没有真正放下过去



如果不能处理好前一段关系,就不要重新开始一段感情,这是对其他人的尊重,也是对自己负责。小妍就是没有真正从第一段婚姻的伤害中走出来,她很难敞开心扉去全身心拥抱新的感情。一想到要开始一段新的关系,就害怕历史会重演,本能地通过退缩来保护自己。

还有一种情况是对前任念念不忘。很多人是在冲动之下离婚,然而,离婚了心却没离。人们常认为,忘记前任最好的方法是开始一段新的感情。所以许多人并没有时间去沉淀对前任的情绪,就试图通过新恋情来治疗旧情伤。而事实上,只是把那份尚未释然的情绪藏在了心底。即使进入一段新的关系,会不由得拿现任与原配相比,这种心理会唤醒你心中沉睡的对前任的不甘。

提升再婚应对能力

如果在进入一段新的关系前感到焦虑不安,就应该冷静下来仔细审视一下自己的内心,认真思考婚姻对于自己的意义,以及自己的期待到底是什么。是什么困扰阻碍你在关系中进一步发展?内心的恐惧是由过去还是眼下的问题造成?

理清感受,明白问题所在,说出困扰,让对方知道你需要什么,才可能为关系打下坚实的基础。同时要对自己在爱与被爱中的模式有觉察,否则就会带着旧有模式进入新的关系,导致重组关系陷入旧循环。那么,如何提高自己的再婚应对能力?

在真我层面创造一段新的关系

不自觉地将现在关系与前任关系做比较,或不自觉地纠结于过去婚姻里的失败,会情不自禁地担心自己不能拥有更好的选择。这些纠结和担忧都会影响你下定决心全情投入,创造一段新的伴侣关系。



婚恋咨询室

本期做客专家

董志鹏,相持心理督导,咨询师,国家二级心理咨询师,资深情感修复专家,心理学督导,儿童心理护理导师,高级婚姻情感咨询师

Q:

我34岁,条件不差。年轻时,遇到一个对我好的人就嫁了。在一起生活后才发

后来,我遇到老邵。老邵帅气多金,会照顾人,他不嫌弃我有孩子。唯一让我不满的是他爱玩手机。一次我发现他和公司女同事聊天,就像人家的情感导师。那个女同事在微信里开口就是:“大可爱在吗?”老邵回复:“小可爱,什么事?”虽然聊天内容没什么逾越,可我就是觉得不得劲。我让他把那个女的辞退,老邵却说他们之间没什么,不能随便辞退人家。我气不过,在他出差时跑去给了那个女的“下马威”。他回来后特别生气,说我乱棒打

瑶瑶

A:

瑶瑶,你好!

先来分析一下你的婚姻到底出了什么问题。关系问题里自己永远负有一半的责任。

第一段婚姻因一件事就冲动离了,第二段关系又进入了冷战。两段关系看似问题都出在男方身上,但这世上从来就不存在突然的“说不爱就不爱了”。有时自己身上也存在一些问题,所以婚姻才会出现种种问题。如果能看清婚姻的现实,才会有推进关系改变的动力。情绪管理不好是关系里的致命打击。

情绪化是一个让对方很头疼的问题。有的人说话经常咄咄逼人,这样的沟通方式,目的不在于沟通,也不是为了解决问题,更多只是发泄情绪。撩骚这件事不是不能说,但如果带着情绪和对方吵,也不会有积极的效果。

深入了解对方的需求,让关系进入深层次流动。一段关系的终结一般都是始于激情、归于平淡。很显然,你的第一段婚姻平淡期没有度过,随着激情消磨殆尽直接婚姻终结。你拿着激情期的标准去要求平淡期,是对关系要求的不切实际。

在第二段关系里,到了吵架才知道,在你们的互动里,你忽略了对方的需求。

所以,可试着从以下几个方面努力:

1.看清局面,承担责任。指责、抱怨和推卸责任,可以让自己的行为得到合理解释,这样就看不到自己的问题,自己就可以不用改,但这并不能带来关系的改变。

试着改变自己的认知,发现自身在关系里的问题,并愿意承担起自己该负的责任。不妨用“健康关系三原则”来提醒自己:我为我的期待负责;我要让我的伴侣有动力爱我;我要努力满足自己的期待,同时满足伴侣的期待,以让他愿意部分满足我的期待。

2.习得正向情绪管理。

“情绪管理”是让思想从冲动变理性的过程,在情绪事件发生时,我们不再自动化选择大脑被感性思维绑架,而是选择接纳、面对和转念。

接纳是什么?比如说愤怒,它不只告诉你“应战吧,有人欺负你了”,而且告诉我们:有人伤害和攻击了自己,超出了自己的承受力,自己受伤了。那么让愤怒在身体里待一会,然后包扎伤口才是更具针对性的解决方法。

面对是往前走的基石,我们可以用理性思维去审视问题,哪怕承认“在这个问题上,我输了”,因为勇于面对,就会静下心来在夹缝里找契机。

学会积极正向的思维,开口不再是“你”,而是以“我”为开头讲话,立足自身去推进问题的解决。

3.沟通的本质是倾听和看见。

走心地聆听非常关键。用你的心去体会对方的感受,不要着急把自己的情绪带进对话,而是用心去感受对方的情绪,他想表达什么?他为什么这么说?换位思考,如果对方的话,自己能耐心倾听、用心回应、走心共情,你们之间还会有曾经那么多的矛盾吗?

当你在意一个人时,他可以影响你。当你在意自己的力量提升时,你就成了两个人世界的主导者。

第二段婚姻又陷入冷战,是谁的错?