

编者按

最近,亲密关系中“分享欲”的话题引起网友们的热烈讨论。分享欲是维持一段关系最重要的东西,是自我表达欲和自我认同感的融合。我们希望别人了解我们,进而希望了解别人对于我们分享事物的看法,这种认同会给我们带来长久的满足。爱不会在一瞬间消失,每一对情侣或夫妻间的感情变淡,都会有一个非常明显的改变,就是其中一方不爱跟另一方聊天了。很多人并不是不

爱了,而是缺少了分享欲,就算住在同一屋檐下,也会像陌生人一样,不再和对方分享遇见的事,不在意对方经历了什么,感情自然会变得无趣。从相恋到相濡以沫的过程并不容易,它需要维护,需要细节,容不得一丝敷衍。亲密关系需要一句句暖心的话去构筑,有了分享才会产生爱的连接,才能在这个过程中加深感情。珍惜那个跟你唠叨且回应你的人,因为在Ta的不厌其烦里,藏着对你深深的信任和爱意。

在Ta的不厌其烦里藏着爱与信任

抢救丧失“分享欲”的婚姻

■ 妙黛

前一阵有一个非常火的帖子“图书馆许愿30秒”。深夜,女孩无意间看到男友的手机亮了,是他研究生学妹发来的消息。女孩翻了翻男友和学妹的聊天记录,大多都是她给他分享一首歌,她跟他吐槽一下日常,没有一句过分的话和不规矩。男生对这个学妹非常有分享欲, he可以和女友几天不沟通,但是每天都要和学妹聊几句。生日时,女孩许愿那30秒,睁开眼发现男友在看手机,是那位学妹发来的“图书馆停电了,我好害怕”。

“那30秒是在担心她因为图书馆断电害怕,还是希望以后年年都能陪我过生日?”说完这句话,他们两个都意识到感情早已不再完整,原来他的分享欲都给了另一个女孩。

分享欲很像心理学上“自我表露”的概念,是人将与自己有关的信息暴露给别人,真诚分享自己的秘密、想法、感受的过程。在亲密关系中我们不愿意再分享,就意味着对方不再是那个安全可靠的人。当你遇到想要自我表露的瞬间,想到的第一个人不是枕边人,那是一种多么彻骨的孤独。

分享欲是最深情的浪漫

人们常说,现在婚姻最大的困境就是无话可说。那么不妨反过来问一下这个问题,如果有话可说,那说什么?大概就是一些无关痛痒的日常,今天的天气不错,菜市场的菜涨价了……我愿意跟你絮叨,就是我希望你“渗透”我生命的每一个细节。

现在流行的一种剧是“甜宠剧”,那些令人羡慕的爱情,到底是怎么样的?一个妻子在一个平台上分享和老公互动的日常,评论区都是羡慕的声音。

老公跟她分享出差地点的天气好,她关心老公吃没吃饭。老公告诉她自己晚上和谁吃饭,有什么有意思的事。她告诉老公吃了一家好吃的店,回头一起去吃。就是这些琐碎,让人觉得这样的关系非常舒适。

我们愿意与另一个人分享这些日常,自然也愿意跟他分享我们的喜怒哀乐和价值观。你把你的琐事告诉我,我把我的脆弱展示给你,这就是我们的情感交互机制。这种你来我往的分享欲,是一种信号



的传递,它代表着两个人之间的信任、理解、支持,代表着我觉得你是安全的,和你在一起我是满足的。

是什么阻碍了我们的分享欲

都说两个人在一起最幸福的时候就是暧昧期,因为那时两个人情感浓度最高,分享欲也最旺盛。我们都想展示更好的自己,都想让对方融入我们的生活。

但在一起时间久了,就没有那么多话说了,生活的琐事似乎也不愿意跟对方分享。到底是因为什么呢?

第一,曾经相处时,就没有进入过关系。

很多夫妻之所以进入婚姻,并不是因为感情浓度足够,而是因为“合适”。合适的年纪,差不多的条件。也就是说,很多夫妻从一开始就没有进入过关系维度。

对关系的理解还停留在全能自恋阶段。我们希望对方能够满足我们的期待,成为我们理想中的人;我们容易对伴侣产生敌意,觉得他们在攻击我们,我们要么处于高位,想要控制对方,要么处于低位,觉得自己羞耻无助。

所以在分享的时候,有一个预设的结果,希望对方无条件接纳,给我们安抚。但是如果这个预设没有发生,就会引

起我们的暴怒。当伴侣跟我们分享,我们也会用对错来衡量,而不是用感受来判断。而真正进入关系后,才能感受到彼此心中的爱,然后大胆分享自己,不惧怕对方的拒绝。

第二,希望变成失望的恶性循环。社会心理学有一个理论,如果一个人最初对我们的情绪是消极的,当他变成积极情绪时,带给我们的感受比一直对我们积极更加有价值。同样,如果一个人一直对我们态度积极,当他慢慢用否定的眼光看我们时,那种伤害远比他一直对我们消极要严重。

亲密关系也是如此,我们习惯了伴侣对我们的积极态度,并期待他们一直积极,更加积极。一旦他们有一次或几次变得不那么友善,我们就会觉得伤害加倍。次数多了,我们就不再期待,甚至开始怨恨对方。

这就是同样情况下,陌生人做了我们不会生气,伴侣做了我们会愤怒的原因。

第三,你或Ta本身就是不敢分享的人。分享意味着期待被理解,分享也意味着可能被拒绝。有人能够在两者之间找到平衡,有些时候被接纳,有些时候被拒绝,已经是非常难得。可对于缺乏安全感、低

自尊、或对拒绝高度敏感的人,他们就很难找到平衡点。他们觉得自己会给别人添麻烦,害怕对方看透自己的无助不安,所以干脆不说。把自我保护置于自我表露之上,宁愿忍受孤独,也不愿意去触碰可能危险的温暖。

分享欲是维持爱的重要因素

我们时常能看到“自暴自弃式”的态度:“算了,Ta不配我用心去对待”“你倒是想分享,人家不搭理你”“凭什么只让我改变,我痛苦也不能让他幸福!”

当婚姻遇到这些问题,当夫妻无话可说时,不是我们自暴自弃的时候,也不是追究谁对谁错的时候。我们应该只做让自己幸福的努力,只做让自己快乐的改变。研究证实,提供支持、陪伴和爱的关系有益于健康。

婚姻想要幸福,进入高质量的关系是一条捷径。而进入高质量的关系,提高自己的分享欲是一个妙招。

当然,想要提升彼此的分享欲,不是一朝一夕就能完成的,它需要我们主动去选择婚姻的“困难模式”。

“简单模式”就是任由事情发展,两个人继续停留在全能自恋中,对伴侣失望后,不做任何改变,不再沟通交流,这样就能让我们免受伤害。结果会变得越来越孤独,越来越枯萎。

“困难模式”就是寻求沟通,承认脆弱,加深与伴侣的关系。这样做的确不容易,需要我们强大的内心,需要面临可能被拒绝的风险,同时,也会收获更好的情感体验。

或许我们可以迈出改变的第一步,跟对方分享我们的琐事,可能会遇冷,可能会让对方觉得不适应,这时,不要否定彼此,记住三个字——真实性。说出自己真实的想法,如“你听我说说话,我觉得很安心”,而不是把委屈化成复杂的内心戏,化成对伴侣的怨恨。

渴望被爱就说出来,想要陪伴就表达出来,也许你只是没有发现Ta的好。

(作者系心理咨询师)



婚恋咨询室

本期做客专家
许川,原中央人民广播电台主持人,相持心理创始人,资深婚姻家庭治疗师,中国婚姻与家庭专业委员会委员



我结婚9年,跟老婆完全没有共同语言。有时候,我想坐下来跟老婆好好聊聊,结果三句话不到就吵翻天。现在老婆带着儿子睡主卧,我一个人睡次卧,已经一个多月了。我该怎么办?

宇轩



宇轩,你好!

你的问题很有代表性,夫妻没有共同语言,话不投机是双方共同的痛。

首先,看问题我们先抓根源,你们的问题根源其实不是没有共同语言,最深层的病灶在于两个人精神上的互动模式,你们在精神上属于挑战型夫妻,而不是支持型夫妻。举个例子,假设甲和乙是一对伴侣,有一天甲对乙说:“我打算锻炼身体,每天跑步5公里。”乙觉得甲坚持不下来,但乙还是对甲说:“好,我支持你,加油!”

有一天,乙在工作上被同事挤兑了,回家跟甲倾诉,甲不太赞同乙在这件事上的想法,但甲还是认真耐心地听完,还给乙点了一份安抚情绪的甜品。

甲和乙在精神上是互相支持的,即便他们不看好对方的决定,或不理解对方的想法,但在精神上他们给足了对方支持感。这种类型的夫妻即使缺乏共同语言,他们也不会觉得婚姻生活特别空虚匮乏,他们也不会经常吵架。再假设丙和丁是一对伴侣,同样的场景,丙说要锻炼身体,丁觉得丙坚持不下来,丁说:“就凭你?你能坚持下来就有鬼了!”

丁被同事挤兑了,回家跟丙倾诉,丙还没听完就丧失了耐心,说:“你能不能别那么矫情?你那种办事方式根本就不对!”

丙和丁在精神上是互相挑战的,一旦他们不赞同或不理解对方,他们一定会发表意见,如抨击、否定、嘲讽、说教、压制等等,他们传递给彼此的感受一直是不被接纳、不被认可、不被包容。

当这些负面感受深深地刻在两个人的心里,他们会逐渐形成一种可怕的习惯,就是不管对方说什么,自己都要唱反调,即使一开始自己和对方想得一样,也要为了抬杠而抬杠。

而这又进一步加剧了双方不被接纳、不被认可、不被包容的感受,这种恶性循环一旦形成,就会出现你们这种情况,即使两个人想坐下一好好聊聊天,也会三句话不到就吵翻天。

想要解决这个问题,首先要做的不是寻找共同语言,而是改变互动模式,从挑战型夫妻转型成支持型夫妻。有三个诀窍:附和、陪伴、分担。

附和:当一个经常被伴侣反驳的人突然听到对方的赞同时,那种感受就像雪夜里的赶路人突然进入了一个温暖的小屋。无论是男方还是女方,都可以先练习附和,自己的伴侣,当对方说什么时,忍住反驳的冲动,可以点点头,认真说“我觉得你说得没错。”

如果夫妻俩人能坚持多附和彼此,走心点认真点,你会发现很快对方不再跟你杠着说话了,而会对你表达更多的肯定和认同,有些事甚至会乐意主动征询你的意见。

陪伴:很多丈夫认为在妻子身边刷手机、在妻子逛街时拎包就是陪伴,其实不是,有效的陪伴是双方有互动。

如你刷到有趣的视频叫伴侣一起看,你刷到新鲜事给伴侣讲讲,逛街时彼此参谋,或主动帮对方挑选物品。

如果你觉得一开始很难在交流层面有互动,你可以拿出一点时间陪对方做对方正在做的事,如妻子烧饭时老公主动打下手,妻子看剧时老公陪着看一会儿;老公看球赛时妻子准备个果盘坐在老公身边。

有效的陪伴可以培养夫妻间的支持感,平时积累的支持感越多,越不容易吵架。

分担:分担包括精神上 and 事务上的。

倾听对方、帮助对方纾解负面情绪、说宽慰话给对方解压都属于精神上的分担,如果你觉得一开始这些比较难做到,可以从行动方面入手,比如男方更主动地陪孩子;看到妻子洗衣服,主动帮她晾等等。

经常分担对培养伴侣间的支持感有显著的效果,尤其是女性,如果老公经常帮她分担,她的情绪会变得越来越稳定,不容易遇到一点小事就生气焦虑发脾气。

做到这几点,夫妻就会转型成支持型伴侣,你会发现不吵架其实很简单,不用忍耐不用克制,而是发自内心的不想吵。

营造「聊得来」的恋爱体验感

■ 菊荷

分享不是一个人的事,分享也想要有所回应。当你和对方分享自己的快乐和见闻时,Ta虽然也会倾听,但不会和你分享自己的快乐和见闻。这样的感觉是不是很抓狂?恋爱中如果遇到对方敷衍,怎么办?

保持你的分享。不要抱着冷眼的态度等待对方,要继续分享同时降低期望,可以观察对方对你分享的反馈,但不要刻意追求对方的反馈很好。

了解Ta的原因。询问Ta为什么不愿意分享平时发生的事,是性格所致,还是在以前的感情中被打击过有了阴影,才能对症下药。

确定Ta的改变意愿。正面跟Ta沟通,说出你的感受和想法,问问Ta是否有改变的意思。想清楚如果对方实在改不了怎么办?如果Ta不想改或改不了,那你应该想好是分手,还是委屈自己,做维护感情的主攻手,推动关系的发展。如果是后者,那你要做好努力的心理准备。

阶段性奖励。如果Ta有改变的意愿,那你要引导Ta,一开始可以通过提问的方式,比如问问Ta吃了什么菜,今天工作怎么样,久而久之Ta就会自己说。当Ta分享了自己的事情,你要给足够的正向回馈去支持肯定Ta,还可以适当给Ta奖励。

如果是自身的分享欲不够高,该如何提升?

找到主要原因。找到分享欲不高的原因,是不是你曾经分享时,对方不给你正向的回馈,让你没有了分享的欲望。

调整自己的心态。注意调整心态,设定小目标,每天给Ta分享一些事情,不管是吃饭、上班、社交,还是自己看见好玩的、有趣的都可以分享。要明白,主动分享其实也是掌握关系主动权的一部分。

少量多次,循序渐进。首先让自己表达一点,下次再多一点,一次比一次好就可以;其次是从数量上、从重要程度、复杂程度上增加,慢慢进步。

想要在关系中拥有更多的正面诠释,需要我们自己先拥有正向、积极的思维方式

学会正面诠释对方的行为

■ 梅亚

亲密关系对于我们每个人都很重要,哈佛大学的一项研究显示,拥有高质量的亲密关系,可延缓记忆力衰退,会让身心更健康。今天分享一个能让亲密关系变好的方法:学会正面解读或者积极诠释对方的行为。

如果仔细观察那些彼此关系不好的家庭,你会发现他们之间充斥着大量负面诠释对方的行为。

比如,丈夫忘记倒垃圾,妻子就认为丈夫是偷懒,逃避家庭责任,把事情故意丢给自己。妻子的关门声有点大,丈夫就觉得妻子在乱发脾气。

相反,关系好的两个人,他们对彼此的行为更多的是正面诠释。比如,说好今天要给汽车加油,妻子忘记了,丈夫会解读为她太忙了,而不是她故意不去。是因为关系不好,才负面诠释?还是因为负面诠释,所以关系才不好?两者是互为因果,相互影响的。

其实,我们偶尔对对方的言语或行为进行负面解读和诠释也不要紧,毕竟人与人之间要百分百理解很困难,误会误解总会存在,并不一定破坏关系,但日复一日大量的负面诠释就容易导致关系不好,因为量变会达到质变。

同样半杯水,有人看到的是“只剩半杯水”,有人看到的则是“还有半杯水”。为什么会有不同?与我们的心态是否积极乐观有关。

同样,想要在关系中拥有更多的正面诠释,需要我们自己先拥有正向、积极的思维方式。而正向、积极

的思维方式是可以培养的。

生活不可能只有阳光,没有阴雨。沟通中也一定会有负面诠释的时候。

在亲密关系的沟通中,当一方负面诠释的时候,另一方在沟通中的责任是进行澄清和解释,听了澄清和解释,负面诠释的那一方要试着选择信赖。

比如,我的一位客客,丈夫出差,两个人视频聊天,妻子因为看了网络上的新闻,就和丈夫聊到出轨、离婚之类的话题,丈夫聊着聊着就不高兴了。

妻子问:怎么了?

丈夫说:你一直和我聊这些话题是不是不相信我,觉得我也会出轨?

妻子就澄清:不是啊,我今天因为看了这个新闻,就想和你随便聊聊,并没有别的意思。

这时丈夫选择相信妻子的解释,误会就消除了。这就是很好的循环,负面转成了正面。

