

婚恋学院

学习建立亲密关系是个长期课题

每一个恐惧的背后都有一个深藏的愿望,不管选择结婚与否,我们都要看到真实的自己,当你真正尝过爱情的滋味,你就会发现,原来爱充满力量,可以点亮人生——

■ 陈华 黄文君

前几天,西方情人节+我国情人节(元宵节,也称上元节)连着过,你“吃狗粮”或“撒狗粮”了吗?爱情,好像一直是个待解的难题。“爱情三元论”里把爱情分为:激情、亲密和承诺。通常会出现在不同的恋爱阶段。激情往往发生于爱情初始,我们会无条件地美化对方。随着时间推移,激情消退,随即发展出越来越多的亲密感。之后,便会谈婚论嫁,这就到了承诺阶段。

那么,一段关系中,激情、亲密和承诺有没有可能完美结合?有没有可能维系一段稳定长期的亲密关系,滋养彼此呢?

有没有专属自己的“Mr Right”?

在咨询过程中,总有很多人问:当感情遇到危机,甚至处在分手当下时,该怎么办?结束一段恋爱长跑,还能等到属于自己的理想对象吗?

这些问题背后,其实都是在问:理想对象的标准是什么?

我们总喜欢量化一些指标:外貌、工作、脾气、收入水准、家庭条件、婚恋观等。有人在意外在和物质条件,有人则偏重内心的感受和彼此间的精神契合。但不管怎么样,每个人似乎都有自己对于“Mr right”的标准。

所以,对于恋爱而言,最困难的前提,与其说是寻找一个普遍的基准,不如说是向内探索去弄清楚自己究竟想要的是什么。很多人一开始寻找另一半时,往往是

用理性的方式,把所有的选择标准罗列下来再去寻找。但现实表明,大家在最终做选择时,反而不会注重这些理性的反馈了,更多的是内心的感受。

所以,爱哪有什么可以量化的标准?如果在爱里感受到真正的安全和舒适,或许这就是真爱,那个给你舒适感和安全感的人就是你的“Mr Right”了。

产生冲突,就是不爱了吗?

我们将谈恋爱称为“找对象”,这个接地气的说法其实很符合弗洛伊德的理论:寻找伴侣其实是在寻找原生家庭中的伴侣模型,意思就是你的伴侣往往和你内心理想父母的模板相似。如果伴侣和自己的理想父母模板比较接近的话,那么往往这段感情更可能甜蜜幸福,有滋养力。

但是如果不那么接近,度过刚开始的热恋期后,你们很可能会产生冲突。这时候很多人都会有一种“我好像没那么爱对方了”或者“对方好像没那么爱我了”的感觉,这种感觉是真实的吗?

不一定。这时,比起直接放弃,也许继续磨合和探索会更有意义。两个人的亲密关系出现问题,可能是性格、观念、行为上有差异,也有可能在于第三方,比如彼此的成长环境、生活知识系统、亲人朋友的影响。

“我跟伴侣每天可能都会有一些争执,我两人互相看不顺眼”;“我们之间没有任何毛病”。这两段关系究竟哪个更持久更幸福?

很多人可能会倾向于选择第二个,其

实并非如此。完全没问题的关系并不存在,跟伴侣有分歧、有冲突,不一定是件坏事,感情所出现的问题,可能也是一个契机。让我们更好地去了解和探索自己,也更好地了解两人之间的关系,去进行调整或更深入内心的接触,从而让关系变得更紧密。

一段好的恋爱关系不应该像师生关系一样,充满教导;也不应该像父子或者母子那样的无条件包容和接纳。而是应该是互相成长、互相促进的过程。

“恋爱脑”需要治吗?

有人进入恋爱时,会迅速进入到“恋爱脑”的状态:觉得对方是完美的,自己忍不住无条件关注对方,朋友邀约统统拒绝;无条件付出,只希望尽可能地对对方好。

“恋爱脑”本身有积极的意义,能够沉浸在爱的甜蜜中是一种难得的幸福,积极情绪体验会在这个阶段达到巅峰。但生活中,不仅仅只有亲密关系,它是社会关系当中的一部分。一段好的婚恋关系,一定基于我们自身有完整的社交性,所以一谈恋爱就隔绝社交关系,甚至影响到学习和工作的话,说明关系正在往不健康的方向发展。

而且,“恋爱脑”除了自己会非常关注对方,非常愿意付出外,往往也会对对方产生同样的要求。不管工作还是生活,都希望另一半能够参与进来。但伴侣的成长环境、兴趣爱好、工作、作息,大概率不会和你完全一致,TA也会有自己的需求。

相爱不代表要成为连体婴。如果能够尊重对方的需求,而不是控制对方,要

求改变对方或放弃自己的口味去迎合对方,感情也一定会更舒适,两个人也能在关系中相互促进和成长。

在你自己进入“恋爱脑”的状态、冲动的前一刻,至少给自己和这段关系一个边界,给自己一种空间自由度,再去做决定和行动。

“恐婚”是害怕承诺吗?

比起恋爱和同居,婚姻能使双方的结合更加紧密,包括经济、生活、生理、心理等方面,基于法律来说,它的稳固性也更强。正因如此,越来越多人对婚姻是又爱又怕,很多人对婚姻感到迟疑甚至是恐惧,我们到底是在害怕什么呢?

首先,如果我们选择了步入婚姻,就相当于放弃了其他可能性。未来充满不确定性,我们会担心自己的选择过于仓促,害怕失去了更好的机会,越是重要的选择我们可能会越会谨慎。

其次,婚姻意味着我们会全方位地暴露在对方面前,我们不确定是否能够完整地接纳对方,也担心对方不能接受和欣赏那个真实的自己。

第三,相爱容易相处难,长期的生活相处难免会磕磕碰碰,当关系产生冲突时,我们会害怕受到对方的埋怨、指责或攻击,不知道自己是不是具备沟通和解决这些问题的能力,害怕爱情最终在冲突中消磨殆尽。

第四,婚姻可能包含着两个家庭的结合,还有养育子女的问题,夫妻双方都会有新的社会角色,还有随之而来的责任。

我们不知道这个过程需要牺牲多少个人利益和边界,做出多少妥协和让步,害怕在婚姻的束缚下失去自我。

由于婚姻需要个人投入很多心力,我们也会担心,在多年付出之后,遭遇背叛和抛弃,或者由于其他不可调和的矛盾,导致婚姻破裂。

所以,恐婚背后折射的是方方面面的问题。

放弃婚姻或结婚都不能保证一个人的幸福,学习和他人建立亲密关系才是一个长期的课题。

当我们意识到自己恐婚,就要看清自己到底是在害怕什么。

如果担心真实的自己不被欣赏,我们可能要看自我接纳的程度;如果担心夫妻冲突,我们可能要了解彼此的性格、对婚姻的期待和解决冲突的方式;如果害怕失去自我,我们可能也要提前思考怎么协调好家庭的资源。

每一个恐惧的背后都有一个深藏的愿望,不管选择结婚与否,我们都要看到真实的自己,然后才能建立真实的关系。

请永远不要放弃爱与被爱。当你真正尝过被爱情滋养的滋味,你就会发现,原来爱充满力量,可以点亮人生。

(作者系心理咨询师)

婚恋咨询室



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:

我今年34岁,硕士毕业,条件不错。两个月前,跟阿远相识于一个社交软件,彼此有些共同的兴趣爱好,就开始接触。一天阿远提出要见面,我鼓起勇气答应了他的邀约。第一次见面,他格外主动,虽然他外在条件不那么好,但热情开朗,细心体贴,跟他相处很舒服。后面我们约会了两次,我被他的绅士和温暖深深吸引,感觉终于可以顺利脱单了。然而后来,他没有像往常一样联系我,我很担心,就问他是不是在忙,他说没有,我们聊了几句,他去睡了,我却失眠了,觉得他是不是不喜欢自己,自己那么担心他,结果他一点都察觉不到。

相处一段时间后,发现对方没有一开始主动了。我一腔热情得不到回应,对他开始不断指责抱怨,问他为什么变了。在他不回信息时,就不断发信息让他回复,没想到他不愿再和我见面了。面对他的退缩,我不知如何才能让双方关系有进展?

英英

A:

英英,你好!

很多女生在感情里都会遇到这样的问题,她们在恋爱里屡屡受挫。主要原因有以下几点。

1.位置不清。
恋爱是分阶段的,从陌生人到普通朋友、好朋友、暧昧关系,再到恋人,是需要节奏的。

当然也有很多一见钟情的,但这个节奏需要双方来定义,当两个人的节奏不一致,关系不明确时,就不能做越界的事情。

你和阿远的相处就出现了这样的问题,你们只见了3次面,很明显阿远还没有了解你的状态里。对于他来说,偶尔地不联系你或联系你,完全是自由的。

而你则是过早进入了恋爱关系,把阿远当成了男友的角色,觉得你应该联系我,突然不联系是不应该的,于是会产生情绪。所以当这种情绪持续发酵,让自己不开心的同时,也让阿远觉得莫名其妙。

2.内心恐惧恋爱,不敢恋爱。
其实不难看出,你对阿远的行为想了很多,并且很多想法都指向了自己不好。但是你并没有直接去和阿远说,只是试探性地问他,自己就开始胡思乱想,不忙为什么不找我,是不是不喜欢我,是不是我哪里做得不好等等。

很多女生都会这样脑补一大堆理由,告诉自己,这次又没希望了。对方不喜欢自己,然后自己做出很多奇怪的行为,使得恋爱还没开始就结束了,其实本质上在于她们内心恐惧恋爱,不敢恋爱,甚至是不想恋爱。

3.情绪不独立。
你虽然条件优秀,经济独立,但是情感却不独立。

你并不知道自己想要什么样的男生,再加上年龄的焦虑,身边人的催婚,当阿远呈现出一点你喜欢的特质时,就把他当成自己的救命稻草,想要赶快摆脱单身给自己带来的焦虑。

在和阿远的互动里,你一直都被他的一举一动牵动着,两个人还没有开始恋爱,只是简单的接触,就让你变得很在意,而这份在意的背后,恰恰是你情绪不独立的根本。

那么如何才能改变这种现状?

1.减弱联系,调整心态,重新打造属于自己的魅力。
不要因心态着急,跟对方交流中过分暴露自己的需求,引发对方反感。在这段时间,和对方减少联系,让自己慢慢从情绪里出来,调整好心态。

首先,不要怀疑自己的价值,要明白自己是一个完整的人,恋爱只是一部分,爱情的作用是让我们变得更好。

其次,要明确角色,你们还不是伴侣,如果你有需求可以表达,但是不能强求,也不能要求,更多的是表达你的期待,因为两个人只是朋友阶段,是不能要求过多的。也不能太过认真,因为两个人在了解的阶段,过于认真会让双方都感觉有压力。

2.不同的感情状态适合不同的沟通技巧。
避免过分暴露自己的需求感,快速拉近双方的距离。包括以下三点:

共情聊天法则:认真倾听对方的话,并及时做出反馈,让对方认为你是懂他的,他自然愿意更进一步跟你交流。

情绪价值提供:摸清对方的喜好,并在聊天过程中给他提供情绪价值,例如他想要得到你的夸奖的时候,你去赞美他,适时给他提供他需要的情绪价值,让他愿意主动跟你聊天。

去和对方多交流彼此的喜好,不经意间流露对方的夸奖,不仅让对方觉得自己很棒,也会觉得英英很棒。

营造舒适聊天氛围,调动对方情绪:在聊天中,学会给对方制造轻松的氛围,例如适当地开玩笑,聊身边有趣的日常等。

其实是因为你不懂得正确地推进两人关系的方法技巧。你只需要明白,在两性相处中,“舒服与愉悦”是第一要素,只要你能围绕这一要素跟对方相处,便能够扭转当前的关系僵局。

心语小贴士

成为情绪稳定度高、情感依附度低、快乐自给自足的人

■ 梁朝晖

如何提高恋爱的成功率

如何提高恋爱的幸福感和成功率?成为情绪稳定度高的人,不喜怒无常;情感依附度低的人,不过度黏人;快乐自给自足的人,不需他人为自己的愉悦买单。做到这三点,恋爱的幸福度会更高,成功的概率就更大。

(作者系知名心理咨询师、婚姻家庭咨询师)

咨询师手记

突破社交,扩容“爱动能”

■ 戴梦令

近日,与33岁未婚的梅聊天,她硕士毕业,在一家设计院工作,年薪约20万,有房有车。她的条件在婚恋市场里属于优质独立型,但她却自信心不足。她处于一种舒适区里,不去创造,甚至不敢生出渴望。因为担心被打击,担心自己的渴望不能实现。生命力被思维定式压抑住了,没有被打开的感觉。

离不开舒适区,活在矛盾里

她对我敞开心扉时,第一句话就是“我觉得我废了。我又丑又穷,刚又被朋友介绍的男士拒绝了,心里特别丧。”男士是在看过她发的照片之后拒绝的。

我看了那张照片,比我之前看过的她的照片要好一点,化了淡妆。是一张曝光过度的自拍大头照,粗线高领毛衣,丝毫没有显示出女人的美,也没有拍出她的优点。

她一边因被打击而难过,一边活在思维定式里,不想为了谁去改变什么。

我说:“你首先要找回自信,焕发出你本来的光芒,而不是为了谁。”

通过了解,梅是那种从未追过别人的女孩。不过她说,遇到喜欢的,也会主动表白。虽然喊着要脱单,但不行动。自身动力不足,等她需要了,自然会开始。

我说:“或许你的设计工作太低调,平时也不需要向非专业人士展示你们的实力。”她点头。

我又说:“可是,现在在婚恋市场上,如果没有引流品,别人怎么看到你的利润品,也就是内涵?”

像梅一样的情况不在少数。很多女孩想要脱单,抱怨着怎么没有好男人,甚至备

受打击地说,怎么没人看上我。宁愿承受着被相亲对象挑选和被条件普通的男人拒绝的现状,一遍又一遍降低自己的择偶标准,都不愿意踏出舒适区。

她们一遍又一遍地关掉刚打开一条缝的大门。关闭掉对外界的更广阔的探索。

幸福要去追寻

面对梅的情况,我给了以下建议:

1.行动起来,重获自信。

第一步:外表改变:找个适合自己的发型,把平时的妆容变化一下。

服装改变:把原来中性风的长裤换掉,穿起女人味的裙子。

拍相亲专用照:拍全身,姿态自然,展示大长腿,避免聚焦面部,突出她本身的设计师气质。

第二步:找到她的性格特点、知识结构。

做进一步的内涵梳理,亮点提炼。这个放在后面做。

2.不要往下找男人。

通常默认的婚配是上迁婚,而女人往下找男人,只会遇到条件不如自己的低阶层的竞争者。所以,缩着头,一次又一次打击之后,退而求其次在更普通的男人里选,同时更不容易找到满意的,又被拒绝后,更加怀疑自己,成了恶性循环。

3.幸福也要去追寻,方法论没有违背真爱原则。

梅说了两次,她觉得用方法论得来的爱情不真实。我就笑了。提升自己,释放自己本来的美,这样获得的爱情都不真实,那被拒绝被嫌弃的,才是真实?

她其实是依然没有自信,走不出舒适区,困顿在自己的小世界里,需要人拉一把,也需要一个过程。

