

咨询师手记

那些希望通过时间解决婚姻问题的人，只是逃避去看见彼此的真实，不敢直视彼此的伤害——

“婚姻拖延症”：时间解决不了的问题

■ 妙黛

我们总觉得时间是个好东西，能冲淡我们不喜欢的，留下我们期待的。爱情与婚姻也应该如此，时间能让我们忘记伤害，只记得美好的事情。时间能让一个人改变，让伴侣变成我们期待的样子。“时间久了就有感情”“再过两年他就改了”“年纪大了他就知道疼人了”“慢慢就忘了”……这样一看，时间似乎是魔术师，能把一个人变成另一种模样。

但这怎么可能？时间能解决的不是问题本身，而是被淡忘的经历，以及被其他事情掩盖的感受。

“玩不动了，他就会回家”

身边有一位朋友，她发现老公出轨时悲痛欲绝，恨不得整天借酒消愁。她说虽然觉得老公家庭责任感不强，但没想到他会走到背叛家庭这一步。

她想过离婚，又不知道如何安置两个孩子。试过大哭大闹，换来的却是婆婆的讽刺与轻视。一段时间后，再说起老公时，她已经变得非常“佛系”了：“等他们老了，玩不动了就好了。”

她希望时间能让一个男人衰老之后，可能就会怀念家庭的天伦之乐，顺便发现她的贤良淑德。但时间能唤醒一个男人的良知和家庭责任感吗？用拖延的方式面对婚姻的问题，是一种退行防御的心理。因为不敢面对事情的真相，不敢面对糟糕的结果，那就退行成小孩子的样子。小孩子不用承担责任，可以随意发泄自己的情绪。

用退行逃避的方式防御，避免自己面对痛苦。自然也就不去面对失去关系的死亡焦虑。只要关系没有“死亡”，那就能让自己内心安稳一些，即使这段关系已经有了裂痕。就像我们大多数人都有拖延症一样，拖着不去解决，那么我们的大脑里就要一直思考这件事，不用面对这件事情的结果。

“时间久了，他就会被改造”

大多数人，在婚姻遇到问题时，都会认为有一个解决问题的捷径，那就是改造对方。

两个人总是吵架，那对方变得温柔不



就行了；老公不喜欢做家务，那他变得勤快一点就行了；妻子喜欢唠叨，那她少批评多鼓励不就行了；在教育孩子上有分歧，听我的不就行了？

我们似乎坚信，对方之所以没有改变，是我们催促得不够努力，我们改造的时间不够长。如果用很长的时间，一直在伴侣耳边催促，一定可以把他改造成理想的伴侣。

我和我老公就有一个明显的习惯不同，他雷厉风行，做事想到了就做，执行力强。而我比较懒散，做事慢吞吞，觉得自己舒服最重要，不必太过较真。我曾经觉得，只要我的“舒适主义”渗透时间足够长，一定能感染他，让他知道我这种行为方式的幸福和轻松。可事实是，我们总因为看不惯彼此而吵架。

我期待用时间来改造他，从心理学层面就是一种共生绞杀。也就是足够长的

时间，模糊两个人之间的界限，让两个人合二为一，成为共同的整体。这个共同的整体，只有一个发言权，那当然最好是我拥有它。我的意志凌驾于他的意志之上，我期待用时间来融合他，操控他。可他却不是可以随意被融合的，他也希望自己的意愿占据主导。不管多长的时间，都无法压制一个人的自我，反而还会因为反抗，而与我们产生无数的争吵。

当我们对伴侣有期待，希望他们按照我们的期待发展时，时间不是解药，而会消磨我们彼此的耐心。

“过了这么久，你怎么还没忘”

有一对因为结婚之初的怨恨，互相怨怼了多年的夫妻。丈夫出身寒门，妻子家境优渥，女强男弱的组合让丈夫从一开始就心存自卑。再加上女方家要求他婚前凑钱买房，加深了他对妻子的怨恨。

婚恋

婚后多年，一次聚会中，孩子把“姥爷”喊成了“爷爷”，丈夫勃然大怒：“姥爷就是姥爷，爷爷就是爷爷，我又不是倒插门！结婚这么多年，你们家不是一直都看不起我吗！”丈夫把多年的压抑一泄而出，妻子也不甘示弱，她觉得自己当初委屈下嫁，没有换来丈夫的感恩，竟然还被怨恨。

在日常生活琐事中，丈夫的不满，妻子的委屈，隐藏在点点滴滴里。似乎大家有一个默认的规则：时间长了就忘了，过去的事情不要提起，不提起就可以当作没有发生。但生活中真正摧毁婚姻的，往往和过去的一些事相关。许多现在的不满，都是在为过去买单。

人的情绪与感受，就像是一道永远不会愈合的隐形伤疤。即使你假装看不见，它也存在我们的潜意识中。在以后的生活中，每当遇到类似的事情，只要触及到那条伤疤时，潜意识就会提醒我们。

时间会让忘记具体的事和情节，却把痛苦的感受刻在了潜意识里。那种被抛弃、被嫌弃、不被爱、不安恐惧的感受不会被时间冲淡。

一项数据显示，在全国离婚纠纷一审案件中，双方只有一方想离婚，另一方不同意的占比为91.09%。这也从侧面说明，夫妻双方中，一方已经非常崩溃受伤，另一方却依然觉得无关紧要，认为你小题大做。

时间可以冲刷记忆，却冲刷不掉受伤的感受。没有及时处理的伤疤，会一直留在我们心头。

亲密关系的本质，是看见、接纳、尊重、成就。而那些希望通过时间解决婚姻问题的人，只是逃避去看见彼此的真实，渴望用“婚姻拖延症”解决问题。那种感觉就像我们对一场考试没有准备，却希望自己能超常发挥，螳臂折桂。

最轻松的相处方式，只有两个字——真实。察觉真实的自己，接纳自己真实的需求，即使它不那么可爱；认识真实的伴侣，感受伴侣的感受，即使会让我们受伤；接受事情的真相，遇到问题及时去解决。

我们的拖延症渗透在方方面面，有时拖延是为了自我保护。但在亲密关系中，遇到问题及时解决，敢于直视彼此的伤害，才是解决问题的捷径。既然那些伤疤不会凭空消失，那就看见它，治愈它。

（作者系中科院心理学研究生）

婚恋咨询室

本期做客专家
晚睡，作家、情感咨询师，喜好解读复杂情感迷局，关注女性独立与成长，著有《晚睡谈心》《帮你看清已婚男人》《你记得起更好》等作品



Q:

我和老公是大学同学，为了爱情，我远嫁到北方。刚结婚时因为没钱日子很不好过。后期我很努力，慢慢赚了钱。

他性格平和，我也很随和。婚后他不归家，不在乎我的感受，也不给我钱花，我都忍了。直到儿子上了大学，我希望他不要天天在外面，他就和我吵，我提出离婚，他就带我去了民政局。一个月的冷静期里，我和他闹，时间一到，他就拉我去取离婚证。于是，我的内心失衡了，他净身出户，我用遍了各种方法给他施压，一方面想搞清楚原因，另一方面是不甘心。一个当甩手掌柜的男人，欠下100万外债，赚钱是我的1/5，不顾家不疼人的男人，凭什么抛弃一个为他背井离乡的结发妻子？

这些年，我辛辛苦苦做项目，赚来的钱全花在家里，可现在我什么都没了，过年我连老家也不能回去，因为我曾义无反顾奔赴的人却成了我人生的一大笑话。我不知道自己错在哪里？我优秀、善良、隐忍，我重情重义，孝顺公婆，赚钱不少，勤俭持家。就是定罪也需要给个罪名啊。

虽然离了，但我一直纠缠他，辱骂他，用尽我能想到的方法来治这个负心汉，就是想报复他，一直和他干下去。我万万没有想到40多岁的年纪，我的感情会走到穷途末路。我觉得自己不会再爱了，觉得我的人生被毁了。

我每次闹都是要把双方搞死那种节奏，其实伤害最深的还是我自己。但我就是不想控制了，我这些年白交付了，我不甘心。

悦华

A:

悦华，你好！

这是一段能拧出苦水的倾诉，也是人世間最寻常的一个男人不再爱一个女人，他选择和她离婚。对于无法继续相爱的人来说，离开是最后的责任，没什么值得谴责的。每个人都有这个自由，你也有我也有，只不过有些人放弃使用了而已。然后这个男人便遭到这个女人无休止的纠缠、吵闹。此刻，他不是母亲，不是体面的中年人，只是一个幽怨的妇人，要和他同归于尽。

你把一个本来值得同情的角色演绎成了一个施害者。一个40多岁的女人离婚，重新开始新生活，这的确是比较艰难的挑战，你气不过，不甘心，有一个短暂的心理失衡，都可以理解。但你认为一个女人只要离婚，一生就被毁了，所以一定要他偿还你，给你被毁的人生陪绑，这就未免太离谱了。你是为他而生的吗？你是为他而活的吗？他不过是一个普通的男人，他不配，也不应该被赋予这样的重担。

可以用各种词形容你的这场人生变故，比如“分手”“离开”“离婚”“结束”，但你偏偏用了一个置你自己于弱者和被动地位的“被抛弃”，这样的观念暴露出你的性别观和价值观是何等陈腐。

你其实早就知道你们的婚姻千疮百孔，可是你都能忍，一点都没有想到过离婚。因为婚姻就是你的命，你宁可里子吃苦，也不能面子受罪。

你死命维持婚姻，对生活和婚姻的底线太低，低到只要他给你个名分，你就能自我安慰自我欺骗自我麻痹下去。你一直沉浸在自以为是的牺牲和花好月圆当中，从未想过为什么他非要离开你——允许他欠债100万，可以不往家里交钱，可以不用在乎你的感受……即使这些他拼着不要，也要讨还一个自由，反向说明你的牺牲毫无意义。

你自己的问题你看不到，更看不到他不肯这么拖着，你选择做一个狠心的“渣男”，是在救你，给你一个重生的机会。以后，你不需要再拖着这样一个扯后腿的男人一路前行了，你可以轻装上阵，好好策划自己的人生。

儿子上大学了，自己有体面的工作，很好的收入，良好的人际关系，过硬的生存能力，怎么能活得好？希望你能够跳出性别的刻板印象，站在一个客观的角度来看待自己的不安和恐慌。

你让我看到一个安全感缺失，有很严重的被遗弃情结的女子，曾经努力压抑自己的情感需求，以便能让自己不会失去一个家。你那么辛苦地维持婚姻，不是为了爱，只是为了证明自己不孤独。

你已经遗忘自己太久了，久到已经不适应自由的空气，久到无法享受独立的快乐。

或许你需要的只是时间，再多呼吸几口自由的空气，再多以独立的姿势站立一会，就能体会到卸除重负、轻装上阵的人生有多么的幸福。

著名社会学家莫里·施瓦茨与自己的学生有这样一对对话：“什么是人生最困难的事情？”

“与生活讲和。”

希望终有一天，你能以自己的“意难平”讲和，原谅他的离开，尊重自己的痛苦。

婚恋思悟

中年人的婚姻看似波澜不惊，其实更需要局中人好好经营——

■ 管洪芬

双向奔赴婚姻才不失温度

手腕上的表针已指向夜间11时，他说：“不如就散吧，大家也累了，早点回家休息。”他开始叫代驾，安顿其他人上车，他掏出手机发信息。

信息是发给老婆的。他知道，只要他没回家，她肯定没睡着。不想电话铃乍响惊到她，他选择了发信息。事实上这不是今晚他发给她的第一条信息，从下班他就发信息告诉了她——今晚他有应酬；半小时前还告诉她，大概11点结束。他知道她会看到。

20分钟后，他到家，开门、换鞋，她已从房间里出来，问他：“喝了多少酒？怎么回来的？”他在心里笑，果然如他所期，她没发脾气，还面带笑容。想起早先，每次他应酬到很晚回来，家里的空气总一片寂静，他去房间，她躺在床上背对着他，知道她没睡，可怎么喊也没回应。知道她又生气了。

很多时候他觉得她应该理解他，这些年，他维持一个家不容易。两个孩子上学，两边老人还常生病，房贷加上生活的各种开支，压得他不敢有丝毫怠慢。他感觉自己对这个家做得极好，不明白她还有什么不满足，却是那一次她过生日，他让她一起喝酒，她突然红了眼眶，说不想过这样的日子，说自己每天只有孩子、家务，没人说话，没有朋友，什么都没有。当时他奇怪，问她：“怎么没人说话，你有我啊。”这话一说，她的泪就下来了。她说：“你每天不是工作就是应酬，和你说话，你说我不懂；说孩子，你嫌鸡毛蒜皮。一应酬喝得醉醺醺，害我整天为你提心吊胆……”

他惊住了，第一次看着这个为孩子不得已放弃了工作的女人，他感到了心疼。回想过往，更是愧疚。好像真是自己一直在忽略她，总感叹自己辛苦不易，总希望她来理解和包容自己，可自己何尝这样做到过？曾经面对她的一次次无厘头发火，他一度怀疑是她出了问题，是婚姻出了问题，原来问题的症结在这儿。他只顾着挣一家人的富足，总以为老夫老妻怎么着都无所谓，却忘了她曾经也有抱负，她也会孤独。

想和她幸福地走下去，于是他赶紧做出改变。而由这件事他也终究领悟，爱不是忽略，不是想当然，婚姻当然更不是。很多人穷其一生都在追求一段好的婚姻，而好的婚姻不仅需要有人付出，更需要彼此细枝末节上的关心。中年人的婚姻看似波澜不惊，其实更需要局中人好好经营，也只有婚姻中的双方保持双向奔赴，那婚姻才会不失温暖。

婚恋智慧

亲密关系中双方都必然有一些妥协和付出，只要两人彼此都感受到被滋养，才是好的关系

如果遇到自恋型伴侣……

■ ally

杨女士和先生共同创业，公司初具规模后先生劝她回家做全职太太，杨女士便退出公司回家。十几年来，她把家里上上下下打理得井井有条，孩子也大了不用过多操心，这时她才发现，先生早与一位年轻有学识的女下属关系暧昧。

所以，要警惕那些只想消耗你、控制你，但不滋养你的男人，他们为了构建安全感，稳固地位，慢慢把你变成一个只会围着他转的人。

遇上一个消耗你的伴侣

如果一个人真正爱你，不会以爱的名义束缚你，去阻止你进步，而是会不断拓展双方的自我界限，让彼此的心灵都获得成长。Ta会不断对自己也对你付出，而不仅仅是索取。

如果你觉得伴侣是在消耗你，而不是让你成为更好的自己，那么，你就要重新思考彼此的关系。在一段关系中，当你发觉自己状态越来越差，那你可能遇到了“自恋型伴侣”。

自恋的内核是缺乏同理心，过于以自我为中心。自恋者有两种类型：自大暴露狂和脆弱敏感型。这两种人有共同的特点：自负、傲慢，只考虑自己的需求，从来不考虑别人。第一种容易识别，他们太过自负，对外界的声音总是忽视或否认。

但脆弱敏感型自恋者，却很隐蔽。这种人往往更脆弱，他们有时自命不凡，有时又自卑到极点，他们眼里只有自己，对他们来说，身边的人都是来满足他们

的。他们对伴侣的需求就是不断从他们那里得到肯定，填补他们内在的空虚感，维持他们脆弱的自尊心。

如何判断是不是自恋型伴侣

怎么判断另一半是不是自恋型伴侣？可以看以下几个方面：

1.看Ta是否懂得感恩。不管你为Ta做了什么，做了多少，Ta都不会感激你。你为Ta考虑和付出，Ta都觉得很应该的。

2.对犯错非常敏感。跟Ta在一起，你不能“犯错”。做了100件好事，只要第101件不符合Ta的期待，Ta就认为你是个糟糕的人，会爱慕其美妙的暴怒。

3.你是不是要经常妥协。当你做决定时，会自动考虑Ta怎么说，Ta的批判在你脑中挥之不去。这时，你已经开始失去自我。

需要注意的是，每个人都有自恋被满足的需求。关系里，满足对方的自恋是不可避免的，好的亲密关系，双方都必然有一些妥协和付出。只要两个人彼此都感受到被滋养，才是好的关系。如果只是一方一直在苦苦维系关系，那就要考虑自己是不是被剥削了。

遇到自恋的伴侣，怎么办？

在现实生活中，如果遇到自恋型伴侣，该怎么办？

如果你已经被伤得体无完肤，建议你尽快划清界限，先保护好自己。千万不要

