

婚商学院

有些离婚背后是成长的动力,有些离婚背后是毁灭的动力,有些离婚背后是内疚的动力。有些婚姻持续是共生的动力,有些婚姻持续是受虐与施虐的动力,而往往这些不同的动力是混合的,所以,我们不要试图简单化地理解婚姻

身心俱疲的婚姻如何继续？

方非常依赖于外界满足自己,放弃了自我满足的成长性功能。第二种是潜意识知道,是伴侣激发了自己的痛苦,而并不总是伴侣把痛苦强加给自己。

两种理解的区别是,前者认为自己什么都没有,“病毒”是对方带给自己的。后者意识到,自己本身也携带了“病毒”。而这个“病毒”就是每个人在生命初期,感知外界和养育者的情感印痕。作为新生命体,恐惧、焦虑、挫折、愤怒这些情感是不可避免的,就像“病毒”一样,人人都是携带者。我们在进化中也建立起了天然的防御系统,即使带着“病毒”也能成长。

如实看待伴侣关系

一般的人际关系,情感的“病毒”不容易突破免疫系统。而伴侣关系中,免疫的监视瘫痪,“病毒”大量繁殖。如果一个人在伴侣关系中,长期感到痛苦大于舒服,就会是受伤的心理状态。这种受伤的心理状态,更倾向于感知“病毒”是外来物,是伴侣带给自己的,Ta相信如果伴侣改变,自己就不会被“病毒”侵袭。然而,这不是真相,如果以这种视角看待伴侣关系,就不会对关系和自己有帮助。

如实看待伴侣关系,丰富和扩展对婚姻的认识,可以支持真实的婚姻关系的发展。思想不同步、情感无法交流、认知和行动不同频,这些不止发生在人和人、伴侣和伴侣之间,也会发生自己与自己的关系中,这是真实和现实的,不存在好与不好。

两个人在一起生活,三观合当然会顺利很多,三观不合的可能性也很大,重要的是,这种紧密的关系里,有没有空间能容纳两个人不同步,有些问题是无解和待定的,甚至有些时候彼此无法达成理解,存在情感上无法靠近的距离感。

对完美婚姻的追求,是执着和僵化的。能够咀嚼与消化伴侣关系中的不如意或艰涩,意味着放下对“完美”的执

着,接受真实的自己和伴侣,接受真实的关系。

我们太渴望好的伴侣关系,因为它可以滋养我们的心灵,让我们感到被抱持和容纳。在关系不怎么好,或者有些糟糕的时候,我们很想把这些坏的感受吐出来,不能也不愿抱持住必然存在的糟糕状态,从坏向好的转化就永远不可能发生,关系迟早会被耗竭而亡。

不再以对方能否满足自己为原点

我的一位朋友离婚后才意识到,如果在关系出现危机迹象时,能够及时调试免疫系统和“病毒”的相互作用,也许不会采取破坏性的行为,以此吐出在关系中感受到的糟糕情绪。如果耐受和尝试抱持住不好的关系体验,消化和处理这些体验,也许能修复坏的部分,向好的方向转化。那么关系也就不会死亡。关系的死亡,对每个身在关系中的人都有创伤性,甚至会对双方家族产生一些负面影响。

这里并不是提倡不离婚,有些离婚背后是成长的动力,有些离婚背后是毁灭的动力,有些离婚背后是内疚的动力。有些婚姻持续是共生的动力,有些婚姻持续是受虐与施虐的动力,而往往这些不同的动力是混合的,所以,这也提醒我们不要试图简单化地理解婚姻。

婚姻是人生的重要系统,如果能不断更新对它的认识,对我们操作这个系统会很有帮助。我们都有进入简单化理解的习惯,唯有痛苦的出现,指引我们不得不做出更复杂的思考和理解。婚姻中的痛感是启示的声音,向我们揭示了,对于婚姻,还有很多无名之路需要认识。

当两个人对婚姻的感受不再以对方是否能满足自己为原点,关系的意义也就摆脱了原始动力的干扰,向着双方平等独立地在一起位移。

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26岁,结婚半年,和老公是大学时认识,至今四年半了。当初选择他,是为了找个人凑合租房……快毕业了,我知道他一直喜欢我,但因自卑,他不敢和我表白,最后是我挑明的关系。

我自己对他没有多深的情感,刚开始他很爱我,也很包容。我们都是初恋,我经常耍小脾气,动不动就吵闹提分手,以此来确认他对我的感情。恋爱时我们就经常因生活细节吵架,吵到最后往往以“你要我改变,凭什么你不能改变”不欢而散……就这样磕磕碰碰走进婚姻,他的态度在改变,原先是我说分手,而婚后第一次提离婚的是他。

他每天下班回家就玩游戏,到点睡觉,我们没有任何交流。这么多年,其实我们都有成长。我有做个好妻子的心理准备,我觉得感情未必重要,但婚姻责任应放首位,既然两人在一起就要尽彼此的义务。而如今却关系冷淡,他玩他的游戏,我干我的事情。我很纠结,这样平淡无味的日子该如何走下去?

若菲

A:

若菲,你好!

结婚半年,日子就过成这样,你有很大的责任。

首先,你都没有搞明白结婚是为了什么。才26岁倒像是经历过多少沧桑似的,把婚姻只当成是履行人生的某种责任,却不在乎自己爱不爱对方。没有感情为基础,责任心从哪里来?感情是婚姻最好的润滑剂,正是靠它的存在让婚姻当中的职责和义务变得没有那么难以忍受,感情浓度越高,付出的成就感越大。否则,只怕多做一顿饭都觉得委屈。

不爱一个人就会特别计较,还总会忍不住提高标准,这种下意识的反应连你自己都控制不住。我们看到的,常常是我们想要看到的,人会为自己的主观看法寻找佐证,不是因为他的很多做法令人讨厌,而是因为你讨厌他而连带挑剔他的很多做法。所以你们总是吵架,你在小事上各种挑剔,那你在潜意识当中对自己做出的补偿:我都和一个我不够爱的人在一起了,难道我不应该得到更好的待遇吗?

一个对自己的生活细节都很苛求的人,却可以在婚姻这样的人生大事上凑合,这不是很矛盾吗?你完全混淆了大事和小事的关系。没有感情作为动力和滋润,你不可能成为一个放松的、快乐的、幸福的人,你只能活得紧绷、焦虑、抑郁,对个人吹毛求疵,变成一个格外不好相处的人。

其次,你是一个懒人。

你被自己的生活推着走,恋爱是为了凑个人租房,一个人住没意思,所以找一个对自己有好感能驾驭住的男生谈谈恋爱,能排解孤单。你从未真正主动地掌控过自己的生活,你一直在偷懒,在占便宜,走生活的捷径。

我在之前的咨询中谈过这种偷懒的心态,某些年轻人从小没有吃过苦,也没有吃苦的准备,所以一切选择都必须是最利己的,最符合自己当下的利益导向,求安全、求稳定的心态压倒一切。爱情有风险,直接找一个爱自己的、肯为自己付出的不就好了。“结婚就要找一个爱自己,而不是自己爱的人”,这完全泯灭了一个人在感情中的主动性,把感情粗暴理解为可利用的资源。

你和一个爱你的人结婚,等于是成全了对方的梦想,却委屈了自己:你得到的是一个你不爱的人。而不爱——则会叫人缺乏主动付出的意愿,带来潜在的压抑和委屈,占了便宜又怎么样,还是不开心。

更何况,对方不傻,每个人的感受都是真实而灵敏的,他能体会到自己是不被爱的,会逐渐收回自己的爱。这时就轮到一贯占据上风的人不舒服了。比如他深爱你的时候,你把分手挂在嘴上,一点点小事都不能包容,等他的爱情都快被你磨没了,你又觉得你很想放下心过日子,他对你冷淡好难受。你以为自己抄了人生的近道,其实捷径的尽头是绝境,贪小便宜的人注定吃大亏。你糊弄自己的生活,生活也会糊弄你。

想要走出目前这样枯燥乏味的状态,很简单,别再偷懒了,走出自己的小世界,别把自己变成装进套子里的人了。重新培养和他的感情,倾听他的心声,真的去爱他,关心他。你的情感是不是发自内心的,他是能够感受到的。

婚姻绝对需要爱情,你为何选定他度过一生,这不是玄学,而是爱情打下地基,然后上面才能建筑高楼大厦。爱情不是万能的,但没有爱情是万万不能的。爱人不只是一种情感,爱人更是一种力量,你是不是能够让别人感受到你的爱,需要很多素质,比如尊重、理解、共情、坚定、忠诚等。

当然,你也可以选择离婚,重新开始。但你要能从这段失败当中得到启迪,调整自己的世界观,否则,不会游泳的人,只换泳池是没用的。

■ 付丽娟

夫妻间思想、行为、认知和对孩子的教育等越来越不同步,身心俱疲、窒息感频频袭来的婚姻要不要继续?如何继续?

每个人都有一块情感体验发源地

伴侣关系与为人父母这两件事,对多数人的意义等于活着的意义。如果可以提前学习,如何与伴侣相处,如何为人父母,人们一定会少受些心灵之苦。

在每个人的身上,都有一块情感体验的发源地,快乐和痛苦的种子都在这里。对人生感到舒服还是困苦,取决于这两颗种子的生长状况。这两颗种子遇到伴侣关系这片土壤,会急速生长,一方的长势

会决定人们对关系的感受是好还是坏,或不好也不坏,或者有好也有坏。

更多时候,我们会去改造一个人,把伴侣改造成一个令我们舒服的人。很多人相信,绝不可能把伴侣改造成让自己痛苦的人。但婚姻中的痛苦感是真实存在的。痛苦是如何来的?多数人都会以“因为Ta做了什么或者是什么样的”开启对痛苦的挖掘。这等于在说:我的痛苦是因为对方引起的。即我找了一个令我非常不痛快的人。如果是这样的话,那么让自己不痛苦的方式,就只有一个:换人。

但多数人不会换。为什么一个让你有诸多难受的人,你不舍得换掉?这两种理解,第一种是想等待对方变好,自己就离开痛苦,进入快乐。这种情况里,一

心语小贴士

■ 梁朝晖

不快乐的人挺多,一过性的不快乐很正常,如乌云遮挡了太阳,很快会有晴朗光明。但一些人处于这三类状态,就会持续地不快乐,也难有幸福。

一是迷茫,总处于不知道要什么的状态。这类人多是对当下状态不满意,但又没能力选择自己期待的生活。可能是不情愿接纳现实,导致迷茫;也可能是难以忍受量变到质变的延迟满足过程,看不到未来,愈发迷茫。

解药:过去的因导致现在的果,先接纳现实,在锋芒内敛、积蓄力量的过程中,才会清晰要什么。

二是冲动,这类人总是按“情绪脑”的动力去行事。不顺心就辞职,一吵架就分手,一言不合就有过激言行,过不了多久还后悔。冲动是“情绪的发育不良”,成年人的成熟是让情绪的起伏控制在适度范畴,让“情绪脑”与“理性脑”的冲突能够和解。

解药:应激事件下暂时不做选择,特别是离职和离婚的决定,没那么急迫。当你要说宣泄情绪的语言前,给自己10秒钟时间思考,想一下,说了之后的结果能扛吗?

三是纠结,总是困扰于利弊之间选择。多数人都期待选择没有成本,更希望选择都是利益。真相是做出选择可能就意味着放弃原有的利益,这就是选择的成本。同时新的选择还会有新的丧失。如果总是纠结而不去选择,可能也是最大的耗能,还有可能导致身心健康出问题。

解药:每当纠结时,可以说对自己说:我不是完人,不可能有完美的选择,当下做出的选择,就是利益最大化了。先接受,再努力去优化选择的结果。

(作者系知名心理咨询师、婚姻家庭指导师)

婚恋智慧

婚姻中的问题不只是问题,它会是一个契机,一次你与伴侣坦诚对话的契机

爱与反思,才是婚姻的希望

■ 从朋朋

柴米油盐的平凡与亲密关系中的嬉笑怒骂,是婚姻中的常态。刚读完家庭治疗大师李子勋的《婚姻的真相》,书中作者化身为心理学家子木先生和子木夫人,对25对在婚姻中遇到难题的“东东”和“西西”的问题展开探讨,以男女双方的视角巧妙地解读了婚姻生活中的矛盾冲突,如:婆媳关系、二胎、老夫少妻、婚外情、私房钱等。

虽然这些问题不是每个人都会遇到,但每个问题都有很多人正在因此而受苦。所以,我们来谈谈婚姻中几个普遍的真相。

婚姻中的小问题不解决,就会像滚雪球一样越来越大

每个人都有关于婚姻的小烦恼,如果没有,可能是你还没看到。许多时候,人们对于婚姻中的问题采取的是回避的态度,这往往会造成一种现象:一件鸡毛蒜皮的小事引发了大的冲突。

其实,那件小事只是一个催化剂,掀开了过去所有你对婚姻中视而不见的“不满”,于是那件小事就成了“替罪羊”。

婚姻中的小问题不解决,它就会像滚雪球一样越来越大,大到人们以为唯有逃离婚姻才能求生。回避冲突不是解决问题之道,解决问题之道是看到自己和对方对于爱的渴求。

愤怒与不满的外衣下,是一颗脆弱且渴望被爱的心

书中的25个婚姻故事,无一不是对婚姻感到不满,可是不满和挑剔并不能真正解决问题,反而会让婚姻关系陷入僵局。那么如何才能让婚姻走出僵局呢?

答案是看到愤怒与不满下的渴求。这份渴求既包括自己的,也包括伴侣的。书中有一个例子,妻子在学开车,邀

请丈夫做她的教练,结果丈夫在做教练的时候总是批评妻子,让她感到难以接受,他们的婚姻关系也因此遭到了破坏。

妻子很痛苦,她邀请丈夫做教练是想要让丈夫陪陪自己,如果丈夫能给她一些鼓励就更好了,结果适得其反。丈夫也很痛苦,自己好心做教练,没想到妻子毫不领情,还责怪自己太严厉。

在这个婚姻片段里每个人都是消耗的。直到他们开始直面自己内心的脆弱与渴求,这份关系才有了转机。原来,妻子的求教是假,渴望丈夫陪伴自己才是真。这时,两人的压力与紧张感没了。

剑拔弩张的婚姻,缺少的是又一次坦诚的对话

25个婚姻难题,在子木先生的引导下,逐一解开。整个对话过程,恰似婚姻咨询的片段。我能感觉到故事的主人公通过对话,使剑拔弩张的婚姻关系开始变得柔软和亲近起来。

神奇之处并非其他,而是彼此坦诚的对话,坦诚的对话给予了婚姻亲密的可能。为何坦诚的对话那么重要呢?

很重要的一点是,当两个人起冲突时,是在防卫状态中,这个时候人们的内心是紧缩、甚至是关闭的。人们会把婚姻过得不好的责任全都推给对方,而这根本无法解决问题。但坦诚的对话不同,坦诚的前提是心是打开的,心打开之后,那

