

生活启示录

遭遇内耗型婚姻,不知何时该喊停

■ 口述:晓芬,38岁,公司职员,心理咨询室来访者
■ 记录:淡雅风荷,国家二级心理咨询师

天底下不知道有多少夫妻,步入中年开始变得相对无言,成为生活在同一屋檐下的陌生人。

突如其来的袭击

我的生活就是这样,与老公形同陌路。同居一室,即便还没说话,气场就开始冲突。夫妻过到这一步,非一日之寒。我们经人介绍认识,彼此的第一印象似乎都不太好。我觉得他看上去不太成熟,他看我太文静了。可大龄单身的压力,让我们都在积极地尝试。半年后,我们去拍婚纱照。因为人多,我坐在椅子上等,但他突然就急了:“你怎么还在晃悠?再等,一天都拍不完!”他绷着脸,语气生硬。我突然有一种很陌生的感觉:他到底什么性格,他爱我吗?我爱他吗?我突然觉得不了解自己,也不了解他。后来的日子里,我发现,他不喜欢与人沟通,不擅长处理自己的情绪,容易累积负面情绪。当压抑不住时,就会爆发出来,伤及他人。

婚后,他习惯性挑剔,下班回到家就埋怨我没有烧饭,家里也没收拾,可明明我也刚下班到家。出去聚会,他会毫不客气地指着我说:“你看你都不会打扮!”有一次,在他的挑剔中,我崩溃了,大声地还击:“你从农村也就带来了大男子主义,你条件那么差,凭什么对我指手画脚?不行就卷铺盖走人!”

话音刚落,我感到左脸颊火辣辣地疼,那是他挥下来的巴掌。我措手不及,一下瘫坐在沙发上,头嗡嗡地响,我茫然地拿起抱枕扔向他,他迅速地扔回来……

那一次,我感到周身冰寒。很长一段时间后,在深夜,当脑海中闪回到那个场景,仿佛一道黑影,我的心里还会深感不安。那不安,是对被袭击的恐惧,是对未来生活的难以把握,是对幸福像气球一样从手中飞远的忧虑。

没处理的矛盾,让暴力重演

日子在继续,丈夫并没有做出什么改变,我艰难地容忍。他对我从不接纳,不认可,他站在自己的立场,将他的期待强加给我,希望我变成他理想中的模样。这种控制欲令我异常反感,情绪的对抗让彼此渐行渐远。但婚姻就是这样,不知何时该喊停。后来我们生了儿子,两人为了孩子忙碌着。



丈夫在婚姻中也很压抑,他渴求的爱与被崇拜,我给不了;他想改变我,我顽固地不配合。他开始以另外的方式发泄:摔东西。一次,他喝多了酒,因为几句口舌之争,他将一个玻璃杯向我摔来,砸到了我的腿,瞬间血流如注。2岁的儿子在旁目睹了一切,吓得不敢吭声。我也被吓到了,但没有不管不顾地反击,我能预测到反击会出现什么:暴力的升级……我从他的眼神中看到那种狠,我是一个考虑后果的人,或者说懦弱让我在暴力面前退缩了。他那张狰狞的脸,在我面前变得越来越丑陋,越来越模糊……

第二天,我写了一段微信发给他:“我的腿受伤了已经拍照,也给社区警察打了电话,已经报备了。你的行为已经触碰到我的底线,家暴,而且让孩子目睹,这种行为是无法被原谅的。这是最后一次,如再发生,请离开!”我愤怒到极点,又恨自己的应对太软弱。我开始关注网上的家暴事件,留意被施暴者的应对方式,有一段时间,我觉得自己无能、无用,心情坠入谷底。

如果说家暴只有0次和无数次,那自己为何不决绝地离开?自己一向善意地对待他人,为何会招来这样的人对我施暴?自我诘问让我很痛苦:充满了对自己的否定,对丈夫的恨,负面情绪又容易像滚雪球

一样,越来越重……

对抗情绪的另一种体现:冷战

家暴就像一场飓风,创痛也许会随着时间淡去,但身体是有记忆的。我不再主动靠近丈夫,在他面前,我的身心都是紧绷的,难以放松。

丈夫也有着相似的身体语言,有时他看到我似乎都气呼呼的,仿佛我的出现唤醒了他的负面情绪。渐渐地他喜欢上了喝酒,生活中最开心的事情就是跟朋友喝酒。有一次他喝酒回来,我无意中说道,酒味太难闻了。“你身上还有味呢!”他说着,用手掌一把推开我,力度很大,充满了愤怒。我苦笑了一下,披衣走开。没有亲密感,何必勉强?

婚姻就是这样:一个人不快乐,另一个人也不会幸福。

“这类人缺乏合作意识,很难包容不同的人,而一旦出现难以调和的矛盾,他又习惯用冷战,逼迫对方就范。”我读到的这句话,像极了丈夫。后来,我读懂了控制型男人的真实心理:他内心极度自卑,企图通过掌控他人获得可怜的信心。

我们谁也治愈不了谁,冷战让家庭氛围坏到极点,表面和谐但分歧很深的夫妻与孩子同居一室,孩子发现他跟父亲说话时,母亲听不见;跟母亲说话时,父亲听不见。父母之间长期不沟通交流,已经相互

婚恋

CHINA WOMEN'S NEWS

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



看不见对方了。

接受所发生的,让内心强大

一位朋友说过,结婚只有一个衡量的标准,那就是:你幸福吗?

我幸福吗?在婚姻中,我感受到的是压力与负能量,紧张与不安全感。我经常感觉很累,一种被负能量裹挟的累,是累了没有得到补偿的亏空。

“婚姻要想搭配好,要有真爱,两人的情感类型也要匹配。”咨询师分析了我和丈夫的婚姻模式:控制欲强的他遇到有自我强大的我,大男子主义的他遇到从小娇生惯养,发挥不好传统婚姻角色的我,脾气暴躁的他遇到需要关爱呵护的我……处处是矛盾,我们的搭配模式非常失败。

在日常相处中,我们又都没有表达爱,让对方感知到。彼此之间没有依存感,没有依恋,没有爱——这是一种带有内耗特质的婚姻。

婚姻陷入僵局。我意识到,自己和丈夫的内任都需要成长。我如何更好地获得生活的力量,他如何处理自己的负面情绪。

我发现自己承担得太多,总是想让对方变得更好,用妥协换来对方的改变。我开始学着放下,把属于丈夫的成长课题还给他。无论他的负面情绪多么严重,我不再跟着走,不再那么容易被动了。再亲密的人,都需要有界限感:在价值感和尊严方面,你的是你的,我的属于我自己。

面对丈夫的习惯式苛责,我渐渐地释然了,他的言语打击不是证明我不够好,是他自身的情绪堵塞。

我学习更多的沟通方式,用成熟的方式面对情绪的变化,当发生言语冲突时,我考虑的是减少对抗,将冲突等级降低。“顺其自然,为所当为”,成了我活在当下的座右铭。

努力工作,学着拍短视频当副业,我尽量地让自己过平常的日子,既然没有爱情的滋养,就不要强求。多运动,呵护自己的身体,让消极情绪来得快去得也快。

而过往两人的冲突伤害,我也尝试去谅解。我不再用消极思想“惩罚”自己,被家暴的人很容易觉得自己不够好,只是彼此不合适。

在一次与心理咨询师面谈时,我听到了咨询师对我的肯定:“当你遭受家暴后,没有让自己崩溃,直面遭遇,正常地生活,也让孩子知道,你是一个坚强的妈妈!”那一刻,我哭了。原来,自己的柔弱也带着力量,无论遇到什么,自己都是值得肯定的。当接受这一切,也是内心强大的开始。女人如花,自爱而后去爱人。



在婚姻的围城里曾经恩爱的两人渐渐充满戾气,吵架互撕,面目可憎,因为家庭观念不同、婆媳矛盾等,让生活一地鸡毛。

结婚才两三年,那个曾经说为你遮风挡雨的人,如今所有的暴风雨都是他和他家人带来的。我觉得和自己理想的婚姻生活完全不一样,我从一个单纯爱笑的人变成了怨妇。

我感觉自己撑不下去了,不是都说好的婚姻让彼此越变越好?婚姻的真相到底是什么?支撑我们走下去的又是什么?

思楠



思楠,你好!

婚姻不幸福的人,往往都理解错了婚姻的真相。

曾经恩爱,幻想有人挡风遮雨,彼此越来越好,却在现实中一地鸡毛,彼此怨恨……因为我们把婚姻当作结果和通往幸福的工具。殊不知婚姻的真相是过程和体验,先把我们自己变得完整和真实,幸福才会水到渠成。

结婚时总有许多期盼,希望有个人一生相伴,彼此温暖;希望有个人挡风遮雨,顾我周全;希望有个人陪伴,让自己不再孤单……然而两个人都盯着这些目标和自己的需求时,就会陷入失望、指责、要求,彼此争夺权力,失去曾经的恩爱。

要解决这个问题并不难,以下三点很重要,搞清婚姻的真相,就掌握了通往幸福的路径。

1.婚姻不是合同,没有免责条款。

很多夫妻花了太多时间去争论对错,最后把感情争没了。他们拼命证明的往往并不是“我没错”,而是“我知道我不对,但我这么做是因为你前面先做错了什么。”言外之意是:即便我知道我的行为伤害了你,但是我的行为是由你引发的,情有可原,这件事应该由你来负责任。

两个人在一起生活,对事情都有不同的理解和应对方式,如果照着这样的思路往前追责会没完没了。这就是很多夫妻一吵架就翻旧账,却永远吵不出个结果的原因。

婚姻中都应该记得:无论对方做了什么,说了什么。任何一段婚姻都会遇到困难和挑战,很多时候支撑两个人走下去的不是婚姻的状态,而是对婚姻的承诺。

想要怎样回答和行动的权利,都在你手里。你可以对自己的感受和应对负全责,事情的结果才会真的往你想要的方向发展。

2.婚姻的目标,不是统一而是完整。

婚姻里所有的争吵其实都是为了“你按照我说的来,你要让我满意”。两个人都希望把对方纳入自己的生活框架和逻辑体系,谁都不肯让步。于是怨恨与日俱增。

而婚姻的真实是结合,以婚姻的形式变成一个整体,目的是两个人的亲密和扶持,但依然可以保留彼此鲜明的个性特征。把彼此鲜明的个性,整合到婚姻的整体和谐中,这也是幸福婚姻的真相。

3.婚姻不是结局,是生活方式。

如果把这个婚姻看作一种结局,自然是看状态,好了要,不好了就去。如果把婚姻看作一种生活方式,彼此承诺借助婚姻这个机会,去学习如何去爱,并在这个过程中,学会为自己的行为和选择负责,那么婚姻就会成为两个人完善自身的方式,不会因为此刻的困难而选择落荒而逃。

在这个过程中,可以思考一下:彼此家庭观念一致的地方在哪里?冲突的地方是什么?这些冲突表达了你们哪些不同的需求?你是否能够理解自己的需求,除了让对方改变,是否还有其他满足的方式?你是否能够理解对方的需求,你愿意在不损害自己的前提下尽最大努力帮助他实现需求吗?

婚姻是一个礼物,两个人承诺患难与共,彼此坦诚,去寻找幸福的答案。如果两个人可以信任彼此是这条道路上的盟友,就能够共同应对一切困难,关注对方的感受,并揭露自己的需要。

我们选择了同一个目的地,我们用爱彼此支持,而不评判。这也是幸福婚姻的真相。

搞清楚婚姻的真相,就让我们有机会在婚姻中更幸福。

心理小贴士

■ 梁朝晖

婚恋关系发生冲突,彼此妥协是化解矛盾的良策,有几句活要常说:

- 1.好,我再想想。(不要说:不这样就不行!)
- 2.也可能是我错了。(不要说:你怎么就死不悔改!)
- 3.先按你的主意办吧,下次按我的。(不要说:凭什么我就非听你的?)
- 4.我们明天再商量好吗?(不要说:今天不说清楚你就别走!)

妥协不是我怕你,而是为了少耗能。一些伴侣争吵后,有一方示好,但另一方往往不接受,因此错失了和好的一个良机。吵架的夫妻是正常的夫妻,会和好的夫妻是聪明的。夫妻关系好的时候可以磨合,不好的时候只能妥协,才能让婚姻走下去。很多人把这个逻辑搞错了,关系越紧张越改造对方。

能妥协的人,认知的灰度广,脑子灵活。但是突破底线,又利索地止损,这样的人怎么会伤自尊?乔布斯说:“我特别喜欢和聪明人交往,因为不用考虑他们的尊严。”采访者问:“聪明人没有尊严吗?”乔布斯补充说:“不,聪明人更关注自己的成长,时刻保持开放的心态,而不是捍卫‘面子’,不是想方设法证明‘我没错’。”

(作者系知名心理咨询师、婚姻家庭指导师)

婚姻学院

多站在对方的立场去理解Ta的行为、语言,心中就能升起宽容、理解和包容——

婚姻不是谈判 合作才能降耗

■ 戴梦令

夫妻合作,就能降低内耗;夫妻内斗,就会增加内耗。翻阅手上的咨询案例发现,出现问题夫妻最常有一句抱怨就是:生活压力太大了,婚姻中没有一天是开心的。

不开心,真的是因为生活、因为婚姻、因为金钱物质吗?

最近热播的电视剧《人世间》,讲的是周家三姐弟的故事,生长在贫困地区的三个人,奔赴不一样人生的故事。在这部剧的弹幕中,出现频率最多的就是:“好羡慕那个年代人们对生活的热情和对爱情的真诚。”所以,婚姻中的不开心,不是来自贫困,而是来自内耗。

是否是对方最信任、最可靠、最忠诚的战友,是对婚姻关系最好的诠释。婚姻的本质是合作,而很多内耗式婚姻都没处理好一个核心问题——我们是合作伙伴。

婚姻中的合作跟合伙企业一样,面临两个重要问题:如何使用资金让利润最大化;如何进行有效合作。

第一点,如何让婚姻的利润最大化?

讲一个小故事,杨绛在《我们仨》中记述了这样一件事。一次,她和钱钟书因为一个法文的读音而争吵,双方都说了伤感情话,最后还专门请了一位法国朋友来公断。最后证实杨绛的发音是对的,钱钟书是错的。可杨绛赢了也不开心,钱钟书输了更不开心。

经历这件事后,他们明白了个道理,婚姻不是谈判,不要争对错、争输赢。爱才是婚姻中最大的资金和利润的来源。

第二点,如何进行有效合作?

有效合作就需要掌握彼此的核心需求,以及好好说话。

首先,每个人的内心都有很多种需求,人际交往的过程,本质上就是洞察自我需求、表达需求、满足需求的过程,婚姻关系亦然。

婚姻中的两个人,内心都有哪些需求?最核心的又是什么?是情感需求?自尊需求?经济需求?还是其他需求?

有的人爱玩,就喜欢能一起玩的,出去玩是最让Ta开心的事,如果伴侣是搞科研的,每天只愿意待在实验室里做研究,这样的需求错位就是内耗。有的人喜欢享受美食,而伴侣偏偏不太热衷这方面,两个人待在一起能开心吗?

婚姻中,了解且满足彼此的核心需求,婚姻的内耗就会大大降低。

其次,要好好说话。这里特指在两人发生矛盾时好好说话。婚姻中的矛盾不可避免,只要能好好说话,争吵就不是内耗,反而可以增进情感,获得更大的利润。

小孟跟老公吵架了,小孟抱怨说:“每天在家带孩子,太累了。”老公说:“我每天在外跑步,更累。”

小孟反驳:“你带过一天孩子吗?”老公不甘示弱:“我赚钱容易吗,看老板的脸色,看客户的心情……”两人就这样你来我往,越吵越激烈。

这个现象在生活中很常见,多数

夫妻都会相互比较,比谁更累,比谁付出多。所以,双方会陷入到底谁更累的争论。这样的争论,争着争着就上了婚姻破裂了。

其实,很多时候我们说“我很累”,并不是想要对方帮我们解决问题,只是希望可以得到对方的理解和安慰。那些以分手收场的婚姻,是希望听到“辛苦了”的那个人,往往只听到了“我比你更辛苦”。婚姻中最好的风水一定是互相心疼和理解,而不是互相比较和指责。

当对方说“我很累”,请你对Ta说:“辛苦了,我的肩膀给你靠一靠。”婚姻中,多站在对方的立场去理解Ta的行为语言,心中就能升起宽容和理解,一旦能够包容对方,“给予”就会大于“索取”,越给予越快乐,哪里还会内耗?

(作者系国家二级心理咨询师、高级婚姻家庭咨询师)



聪明夫妻不会想方设法证明『我没错』