

咨询师手记

避免走进极端“功能性婚姻”

婚姻有一定的功能性,但不该只有功能性。健康的婚姻是“我”和“你”组成“我们”,以笔直的姿态稳稳地站着,在关系里,我能仍然是我,你能仍然是你,彼此以轻盈的姿态享受一段关系——

■ 三木水

英国哲学家阿兰·德波顿在《你会和错的人结婚》一文中写道:在婚姻中,我们总能见到有些伴侣之间那种原始、全方位、烙印在骨头里的不匹配。有时我们不得不感叹,这些不匹配,不只是会出现小失望,而是真的,有些人根本就不该在一起。

在咨询中,我也常暗自生出这样的感叹。尤其是在“功能性婚姻”类型里,我见到太多人痛苦纠葛又难以挣脱的样子。

离不了的婚

我的一位来访者T,女性,36岁。刚找我咨询时,她的主诉问题是“婚姻关系”。两年后,她和老公走到了离婚的地步。但她却发现:自己没有能力离婚。

实际上T有一份不错的工作,没有实际的生计问题,也没有孩子。她还是一个有女性魅力的人,跑马拉松,身材好,举止优雅得体。但她在跟老公闹了3个月后,发现自己根本没有能力离婚。

咨询中,通过她的表达,拼凑出一个非常重要的感受——一旦离婚,自己就会破碎。在她眼里,自己生而破碎,需要通过婚姻的黏合,才能成为一个完整体。一旦离婚,自己就不复存在。所以,对她而言,婚姻关系的破碎意味着“我”的破碎。

在我看来,T离不了婚,是因为她把太多的需求,甚至是整个自己的存在,都放在了这段婚姻上。婚姻在,她就在;婚姻不在,她就不在。这就是典型的“功能性婚姻”。

大部分的婚姻都考虑功能,只是程度大小不同而已。但功能性的程度太大,大到婚姻不能承担,那么这段婚姻就不健康。就像T,她把自己的“存在”和“自我价值”都捆绑在婚姻中。关系一旦不在,自己的“存在性”都将遭遇严重的危机。

著名精神分析学家温尼科特提出一个“早期未整合”概念。指的是在婴儿期,自我处于“未整合状态”,随着早期母婴互动的发展,而得以整合。如果发展不顺利,那么成年后,在遭遇一些重大事件时,会不同程度地退回到“未整合状态”,体验到自我“碎片化”。

T年幼时,父母长期疏于照顾,这也是为什么她一想到离婚,就觉得自己“要碎掉”的原因。出于自救本能,她一直无法离婚。

“功能性婚姻”的弊端

在咨询中,常见的“功能性婚姻”有两种比较典型:一种是在婚姻中找父母;另一种是“搭伙过日子”。

T是第一种类型。她在潜意识层面幻



想婚姻能够修复童年创伤,希望丈夫像照顾小孩一样照顾她。浓情蜜意时,这些都没问题,但随着时间推移,感情趋于稳定,丈夫没有耐心持续提供这个功能,于是婚姻走入困境。

再说第二类:搭伙过日子。来访者张先生在大学任教。谈过一个女朋友,因母亲反对而分手,一直单身。44岁时经人介绍,认识女方三个月结婚。婚后,妻子怀孕后辞职在家保胎。孩子出生后,岳母过来同住,对张先生各种不满,家里就变成了“战场”。妻子先是产后抑郁,然后脾气变得暴躁。暴躁持续到现在,孩子5岁。

张先生刚刚49岁,但整个人的状态看上去很不好,精瘦、驼背、面色无光。他说,自己原本不想结婚。但40多岁的年纪还不结婚,抵不住周围环境的冲击,因此,他找了个差不多的人搭伙过日子,目的是堵住悠悠之口。

无论张先生的“搭伙过日子”,还是T的“找父母”,都是典型的“功能性婚姻”。“功能性婚姻”有以下弊端:

1.这样的婚姻会重复某些伤痛。

在未觉知的情况下,很可能在婚姻中重复过去的某些伤痛。意识上,我们确实希望通过矫正性的体验,来穿越过去的创伤。但潜意识里的“强迫性重复”却会驱使我们重复早期的创伤性经历。

就像T一次次在先生身上寻求童年缺失的爱,但在这过程中,也一次次体验了早年被忽略的感觉,这就构成了“强迫性重复”。

2.婚姻毫无质量可言。

“搭伙过日子”的情况就是如此。没有感情基础,也没有共同的目标和决心作为关系的连接,这样的婚姻,一点风吹草动都在为生活质量减分。

就像张先生,他万万没有想到,自己在婚后会过上这样“鸡犬不宁”的生活:同样也想搭伙过日子的妻子、控制的妈妈、更加控制的岳母,生活中任何一件事都足以让矛盾丛生。在这样的家庭中,让他丝毫感受不到家的温暖。

3.如果一方成长了,婚姻很可能会在中途解体。

事实上,两人选择走进“功能性婚姻”,也是一种“共谋”。两个人都有自己的议题,并且在这段婚姻关系中,某种程度上得到了“互补”。随着一方的成长,这个互补的游戏很有可能就会中断。

T的婚姻就是如此。以前俩人浓情蜜意时,丈夫能像父母一样照顾她。但随着时间流逝,他身上有了更多家庭责任,不能扮演完美的“照顾者”。所以他们的婚姻也有了裂痕。

如何避免走入“功能性婚姻”

不是说所有有功能属性的婚姻都是“有问题”的。关键在于,这种情况是否已经到了一个极端,严重影响了你的婚姻状态和质量。如何避免走入“功能性婚姻”?

第一,对自己了解。

要有更多的自我觉察,多认识自己,了解自己。比如,知道自己是什么样的人,过往经历了什么,可能存在什么样的创伤,造就了自己什么样的性格、脾气、秉性等。在了解自己的基础上,进而知道:你的需求是什么?你在做什么?你在婚姻中找什么?

其实,这个过程就是潜意识意识化。只有足够了解自己,并尽量清晰地知道自己在婚姻中需求什么,才有可能避免把不合理的需求带到婚姻中,避免对另一半有不合理的要求和期待。

想对自己有更多了解的方式有很多:比如在一段关系里照见自己、通过学习反思自己,或在日常生活中把发生的、所想的记录下来……这些都有利于明白自己是一个什么样的人。

第二,人格的成长。

之所以会走入“功能性婚姻”,重要原因之一就是我们的成长中遇到了程度不一的阻碍,那些没有得到成长的部分,才会转而被放到婚姻中形成错位。

当我们早年创伤过大,成长阻滞明显,“人格”中的问题没有被看到,进而就会转向婚姻。当婚姻很大程度上成为我们用来弥补早期创伤和心理阻滞的工具时,婚姻的功能属性就会很大程度上挤占婚姻本身的空间,就会形成“功能性婚姻”。所以,让自己真正去成长,才是“釜底抽薪”的根本方法。

T的婚姻给了她被照顾的快乐,也让她体验到“被抛弃”的痛苦。如此反复着,无意识地将情绪主导权放在了对方身上。在数次咨询后,她不断地自我觉察和成长,她终于看清了自己过去和现在的关联,明白自己为何痛苦的根源。现在,曾在她脑海里破碎的意象逐渐消散,“破碎的自我”慢慢变成了“内聚性自我”。她开始从自己身上,感受到一股力量,支撑着她做更多决定。

客观上,婚姻有一定的功能性,但不该只有功能性。那些难以具象的爱意,才是一段婚姻里最重要的部分。健康的婚姻是:“我”和“你”依偎着组成“我们”,以笔直的姿态稳稳地站着,在关系里,我能仍然是我,你能仍然是你。只有这样,彼此才能以更轻盈的姿态享受一段关系。

(作者系心理咨询师、高级婚姻情感咨询师)

婚恋咨询室



本期做客专家
张树涛,相持心理资深咨询师、高级婚姻家庭指导师

Q:

我和老公结婚快十年了,最近一年多都在冷战,根本无法正常沟通,每次沟通最后都变成吵架。他用越来越多的饭局躲避我,我也不想过问他。我也曾和双方父母讨论过我俩感情不和的事,老人们都说过日子少不了吵闹,就算离了,以后再婚也一样,毕竟还有孩子。

照顾宝宝的这几年,几乎是丧偶式育儿,孩子常常几周都见不到爸爸。每天下班回家我们都各干各的,睡觉也各睡各的。我现在才30出头,难道真的要继续这种没有交流的日子吗?我很迷惘,不知道前面的路该怎样走下去。

丽丽

A:

丽丽,你好!

感情出现问题双方都会有各自的问题,可是通常我们都会觉得男人得先有认错的态度,所以在沟通时,一上来就先梳理对方的问题。这种做法并不合适,因为在梳理对方问题时,就等于讨论对错,直接激发了对方的胜负欲。

那如果不去讨论对错的话,对方会不会意识不到自己的问题?如果不去讨论对错,到底该怎么聊?

首先,如果他认为自己没问题,问题都是你的,他会对你有很强烈的抵触情绪,是不会答应跟你聊的。所以当他愿意跟你聊时,就说明他明白自己的问题,只不过他碍于面子不会主动表达自己的问题。

其次,要用对方能够听懂的话去聊。所以在跟对方聊问题时不同于闲聊,需要具备一定的谈判思维:

1.用合作的态度表达需求。2.对方不愿意满足我们的需求时要表达自己的感受。3.对方愿意满足我们的需求时要认可对方的好意。4.主动表达针对对方需求可以做什么。5.给对方思考的空间和尊重的态度。

很多人在感情问题里做沟通时,可能会处在一个非常受伤的情绪状态下,要么攻击性特别强,痛诉对方的错,要么就因为难过哭哭啼啼,声泪俱下。这种状态会影响对方的情绪,要么感受到被攻击,要么感受到无言以对。是很不利于开启沟通的。

还有一种情况是,因为害怕对方真的放手而不敢敞开表达自己,总想先听听对方说什么,结果对方觉得你在试探他。

掌握了以上5条谈判思维就可以应对了。在彼此都处于负面情绪下,能说的尽量少且突出重点。

第一,合作的态度表达需求,就意味着,你有需求,并不是可以一味妥协的。但也不是不能商量的。只有这样做才能让对方感觉到你是真实的、有尊严的。让对方觉得你没有无理取闹,也会产生更多的尊重。

第二,当你表达了自己的需求后,如果对方犹豫或不愿意满足时,只表达感受而不表达想法。你可以说:“你不同意让我觉得很难受。”但不能说:“你连这都不同意,我觉得你就是个渣男。”

第三,当你表达了自己的需求后,如果对方满足了你的需求,要认可对方的好意。

第四,询问对方的需求,主动表达自己愿意为对方做些什么。这样做的好处在于巩固合作的态度,让对方意识到跟你的谈判中有对他自己有利的部分。

第五,给对方思考的空间和尊重的态度。不管对方答应还是不答应你的需求,都要表达出:我希望你再认真考虑一下;我们彼此都满意才能好起来;不管你怎么决定,我尊重你。

这样做的好处在于,假如对方愿意满足你,你也不至于马上就接受,让对方觉得自己占据主动权。假如对方不满足你,你也给对方留下一个可以进退的空间。尊重对方不只是说给对方听的,也是让对方意识到你也是需要尊重的。

这样,整个沟通的基调就会不卑不亢。不卑不亢很重要,因为指责发泄只会让对方感受到你的弱和恐惧,心里反而更不重视你的需求。讨好则会让对方觉得你是在迎合,失去了自尊与自我,也得不到爱与尊重。

婚恋思悟

■ 管洪芬

前几天,好友小丽吐槽,说她老公原本不抽烟,最近竟然学会了抽烟,还家里抽。这件事,她绝对“零容忍”。

平日里我们几个好友经常在微信群里聊天,谁有不顺心,我们作为倾听者,大多会感同身受给予安慰和鼓励。但这次,听完小丽的吐槽,我们都一致劝小丽,老公突然抽烟,肯定是遇到了什么不顺心的事,与其揪住不放,倒不如和他谈谈心,了解一下是什么原因。谁知我们说了半天,小丽却“油盐不进”,还嚷嚷说:“反正不管因为什么事,对这事我绝对忍不了。”

感受着小丽的愤怒,群里的平姐说:“有什么忍不了的,婚姻里哪有什么绝对的‘忍得了’和‘忍不了’,经历过的都懂,很多事到最后,不过是我们迁回着先学会了接受。”平姐说她刚结婚时,老公痴迷打游戏,每天下班回家第一件事就是开电脑找人组团。她生气,天天想着要改掉他这个劣习,可结果怎样?老公开始以加班为由躲公司里打游戏。发现这些后,她想了很久,她或许对他打游戏这事真的想“零容忍”,可“零容忍”之后要怎么办?吵架或离婚?而这些她都不想,思来想去,她选择了找老公好好谈谈,两人约好,打游戏可以,但不要痴迷,而且重在适度……

平姐说,感谢那时的正确选择,老公也很守信,现在年龄渐长,人也成熟了,因为工作忙,他基本不打游戏了。

很多时候,当我们换位思考,婚姻里的我们,基本都不可能做到最完美人设,都会有这样那样的缺点,如果因为一些小缺点就暴跳如雷,高喊“零容忍”,那婚姻如何维系?当然,不是说为了维持婚姻,让大家去无原则宽容和忍让,只要不是太影响原则,我们都可以尝试去改变或者接受。婚姻里没有绝对的“零容忍”,给爱一些机会,给爱的人一些机会,多宽容,多理解和沟通,你会发现,比起歇斯底里的抗议和撕扯,爱才是王道,才是修缮一切的良药。

婚姻学院

跨越阻碍才能获得伴侣之爱

■ 戴梦令

生活中最难熬的是婚姻变成了鸡肋,食之无味,弃之可惜。没有原则性的问题,所以没有理由离开,可也没了当初的激情,开始怀疑在一起的意义。想跑,跑不掉,想留,所有的细枝末节都是煎熬。

从心理学角度来看,不要期待一旦相爱,终生不变;没有躺赢的伴侣,一开始合适,不见得一辈子合适。人生没有捷径,婚姻也是如此。一旦接受并认同这个概念,你将有能量去关爱自己,踏上自我成长之路。唯有自我成长,才能帮助你在婚姻这款游戏中不断通关。

1.认清真相:激情之爱与伴侣之爱

佛洛姆将爱分为激情之爱与伴侣之爱,在心理学中,激情之爱也称“投射之爱”,也就是我们常说的,将原生家庭的创伤投射到伴侣身上。这是潜意识行为,你毫无察觉,却被它控制。

想要获得伴侣之爱,首先就要觉察自己的行为模式,从而看清楚桎梏内心的创伤并加以疗愈,当你与伴侣的相处模式不再是一种条件反射,而可以自由选择,伴侣之爱就已经悄悄发芽。

2.跨越阻碍的动力:同理心

如何让争吵变成感情的升温器,而不是急冻箱?那就是有效的争吵,也是真正的沟通。

它不是情绪的发泄、道德的批判和自以为是的指责,而是觉察自己的需求,且能够勇敢表达出来,而不惧怕对方为此离开。

比如,妻子:“你干嘛对那个狐狸精那么好?你们是不是有猫腻?”丈夫:“你有病吧?整天疑神疑鬼,她就是个同事!”这就是无效争吵。

如果是这样,妻子:“看到你对她那么体贴,我挺难受的,我们最近感情没有以前好了,我很害怕。”丈夫:“她只是个同事,我要升管理层了,有时需要做出个样子。”这就是有效争吵。

看似简单的一句“我很害怕”,看似简单的一个情景解释,它要求你更专注于了解对方的需要,体会我们所不喜欢行为背后的心理需求,通过协作而非强迫地交流去达成目的。它需要同理心,只有抱持同理心,才会有继续的动力。

3.维系婚姻的能量:升级激情
首先要探索自我,发掘自己的新能力圈,发现自己的多种可能性,让自己惊喜,也让对方发现你的不同。

其次要增加夫妻间的新体验,去尝试不同的活动,增加共同的新鲜体验。在生活中制造小乐趣和小确幸,动动脑子,多制造点浪漫。

伴随着激情的消亡,婚姻中的阻碍也悄然升起,只有跨越阻碍,才能产生伴侣之爱。伴侣之爱不

