

咨询师手记

付出没有错,但要有度。当一个人不委屈自己时,也会放下对别人的苛求。任何关系的长久之道,在于平衡——

过度付出,是任劳任怨还是情感勒索?



■ 赵宇芳

牺牲自己,成全别人,会让自己与对方的生命有不能承受之重。

放低自己,成全别人

欣月是别人眼里的贤妻良母。她平时工作很忙,常常加班到很晚,但即使这样,她一定会早早起床,为家人准备丰盛的早餐。

“五一”假期,欣月本想带全家人去云南旅游,但老公有家看父母的愿望,她就放下自己的计划,陪老公回了农村老家。这样的事数不胜数。每次当她自己的需求与别人的需求有冲突时,她总是压下自己的愿望去满足别人。

当然,欣月不是圣人,她对于自己的付出与牺牲其实有很多委屈,尤其是在她想让老公做出让步,照顾她感受,而老公却熟视无睹时,她就会非常愤怒,她会对着老公喊:“平时我对你那么好,付出那么多,你怎么能这样对我?”

无独有偶,40岁的刘辉是人们眼里的好好先生。他既会挣钱,又没有任何不良嗜好。在家他对妻儿关怀备至,同时,还要照顾小舅子的工作,关照丈母娘的身体。他是妻

儿的情绪梳理机,朋友亲戚的“号码百事通”。其实,只有他自己知道这样有多累。

有不少这样的人,他们内心总是怀着一份说不出的心虚感,一种始终无法偿还彻底的责任感,一种没有理由的愧疚感。这些感觉时时缠绕着他们,就像一条无形的鞭子,逼迫着他们压抑、牺牲自己,去满足别人。这样的心理与行为,我们称之为过度付出。

如何判断过度付出

如何判断一个人的行为是不是过度付出?

- 1.你付出是不是别人提出的请求。
一般来说,健康的付出是一种别人明确表达需求后,有针对性地提供帮助的行为。过度付出则是从自己出发,认为自己应该做,或自认为对方有需要而主动做出的行为,而且这种付出已超过了自己可以承受的能力范围。比如,欣月早起准备早餐,家人其实并没要求她不管多累都要做早餐,她却认为自己应该那样做。
- 2.你能否承受自己的付出被拒绝。
一般来说,付出被拒绝是一件经常会发生的事。健康的付出以尊重对方的意愿

婚恋学院

某段婚姻质量的提升,一定要建立在一个前提下:婚姻对我们是同等重要的。因而,“亲密关系的质量只取决于女性的自我成长”,这是一种带有自虐或虐他的解读

自我成长让女性更有勇气选择关系

■ 丛非从

有人说,亲密关系的质量取决于女性的自我成长。但有的人会认为:亲密关系的质量只取决于女性的自我成长。这是一种带有自虐或虐他的解读。

的确,女性的自我成长影响亲密关系的质量。但并不意味着,男性在其中就不发挥作用,更不意味着女性必须要自我成长来改善某段亲密关系。

双方成长比一人成长质量更高

亲密关系就像是一辆汽车。汽车行驶需要动力。如动力在前轮输出,就是前轮驱动,这时前轮就带着后轮跑。如动力在后轮输出,就是后轮驱动,这时后轮就会推着前轮跑。而如果动力同时在前轮和后轮上,就是四轮驱动。同样,婚姻也是如此。如果一个人自我成长,婚姻也能往前走。一个人的成长动力和速度,可以影响整辆车的速度。但如果两个人成长,则会让整车速度更快,或者让一个人的成长压力变小。所以,两个人一起成长,要比一个人成长质量更高。

健康的成长就是把汽车变成四轮驱动,把划船变成两个人一起划,这才是婚姻质量的最优解。

自责或指责都是一个人在用力

而现实中有很多情况是,一个人在拖动一段婚姻,一个人用力维系的关系会很累。这种累通常有两种:努力地改变自己;努力地改变对方。

第一种情况是“都是我不好,所以我要改”,这种人就像是自动纠错机,总能找到自己不好的地方。他们的自我成长就是自我评判,如,觉得自己不够体谅、不够勤快、不够宽容、不够柔和,他们觉得:只要我变好了,婚姻质量就高了。

自责的方式很累。因为一个人虽然知道很多道理、拥有很多技能,但有时是无法控制自己的,每次失控时又会回到起点:是我成长得不够好。

第二种情况是“都是你不好,所以你要改”,这种人就是挑剔,总能发现对方不够好的地方。他们的自我成长就是找到对方不好的理论支持,觉得对方没有共情能力、以自我为中心、偏执型人格等,他们觉得:只要我让Ta变好了,婚姻质量就提高了。

指责的方式也让人累。虽然指责是在说别人,但Ta的出发点是维护关系。你想维护关系对方却不配合你改变,你就像是在推一堵墙,虽然墙没动,但你是用了力的。

无论是自责还是指责,其实都是一个人在拉动婚姻质量,都累。健康的成长应该是:我改我的部分,你改你的部分,我们共同输出动力。我可以邀请你改变,和你一起改变,而不是只有我改变或只有你改变。

自我成长有多种内涵

努力提升婚姻质量,本身没有错。但如果让你累了,你就要思考一下哪里出了问题。其实一个总是在思考提升婚姻质量的人,常常会被一个前提条件所禁锢,即:我必须要跟这个人维系高质量的婚姻。我必须要和这个人在婚姻的车上,Ta不输出动力,我就要一个人输出动力,要么推、要么拉。

既然对方没有那么大的动力提升婚姻质量,你为什么要去提升?对对方来说婚姻质量没那么重要,你为何如此着急?自我成长决定亲密关系的质量,但亲密关系的质量,并不是特指跟某个人的关系质量。女性的自我成长,可以让女性更有勇气选择关系,而不仅是维护某段关系,及时换赛道、换系统、换队友也是自我成长的一部分。降低期待,丰富生活,让高质量婚姻不再是必需品,也是自我成长。

为前提,这种尊重不仅包括理解对方目前的需要,也包括对方可以选择接受或拒绝。比如,你觉得榴莲好吃,就一定要让别

人也吃。当别人拒绝后,你觉得很受伤,这时,你的行为就是过度付出。
3.你是否享受付出本身。
健康付出的人对于自己做的事是心甘情愿的,他们并不热切地期待别人的回报,因为付出行为本身就已经让他们感到满足。而过度付出的人期待他的付出是有回报的,而且往往要求隐性的、高额的回报。如,一个用全部心力照顾家的妻子,也许她不要物质的回报,但她却希望丈夫全部的心思都放在她身上。如若丈夫做不到,妻子就会感到莫大的委屈。

如果你的行为满足以上几个条件,基本可以肯定是一个过度付出的人。

付出没错,但要有度

接受付出的一方会对这种付出心怀感恩吗?答案是No!当一个人在关系中总是过度付出时,其实有一种对对方的不信任,不信任对方有解决问题的能力,即使对方不明说,但他们确实会感受到不舒服。那么,哪些人喜欢过度付出?

- 1.自我价值感低的人。
很多过度付出的人内心是贬低自己的,他们认为自己不重要,而别人才是重要的。当他们满足别人的“需求”时,会产生一种“我是有用的,我是有价值的”感觉。他们企图借此来获得赞扬与肯定,以缓解自己没有价值的焦虑。
- 2.希望获得更多控制权的人。
我们文化中高度赞美任劳任怨的人,认为这样的人是值得尊敬肯定的。所以当一个人在关系里总是处于付出时,就可以站在道德的制高点控制对方,进行情感勒索:“我为你付出那么多,你难道不应该听我的吗?”Ta挑剔那些Ta认为付出不够的人,指责他们不如自己用心,由此来获得自己在关系里的控制权。

那么,如何觉察这种破坏关系、委屈自己、伤害别人的行为呢?当你忍不住想要为别人做点什么的时候,先问自己几个问题:如果我得不到想要的回报,对方也不会为此感激我,我还愿意这样做吗?如果对方拒绝了我的付出,我会感到受伤吗?我这么做真的是为了对方好吗?还是想获得自我价值感的满足?

如果答案是否定,那就请停下来,付出没有错,但要有度。当一个人不委屈自己时,也会放下对别人的苛求。给自己休息的时间,也给别人付出的机会。任何关系的长久之道,在于平衡。

(作者系心理咨询师)

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》《你配得起更好》等作品



Q:

我和老公在大城市打工,不算穷,可也买不起房,未来养孩子压力也很大。结婚三年吵吵闹闹,也算相爱相杀分不开。结婚之初我们收入旗鼓相当,这三年老公收入上涨,未来可能持续上升,随之而来的是他应酬增多。我的收入只有他的1/4,正在备孕,未来收入能否保持现有水平都不好说。

老公目前在家里家务全包外加揽脚服务,对我很好,除了吵架非要争输赢,以及愚孝,从交往以来也一直洁身自好。但他能否在未来一直保持,我不太自信。

去年我们吵架分开过几个月,差点离婚,导致我现在对这段婚姻充满不安全感。最近发现他在我分开那半年里,每个月交物业费时,都殷勤问候收费小姐,不知是不是我多疑,但交物业费实在无须业主这么殷勤,我想如果不是对方不理他,也许他有出轨的心思。

自从去年我们和好以后,目前我俩都一心向好,努力维持婚姻的状态。下一步计划怀孕,但我很害怕在孕期生出变故,经济压力、夫妻吵架、婆媳矛盾以及外面可能的诱惑,让我不敢走下一步。

我不怕他下一步不要我,如果离婚,对于我们普通人来说都会伤筋动骨,我怕的恰恰是他犯错过,我还要权衡利弊不敢跟他离婚。我要怎么做,才能让这段婚姻不翻船?

小涵

A:

小涵,你好!

就从你的实际情况出发,整理几条我心目中的普通人婚姻生活指南。

第一条就是别“作”。
既然是普通人,说明两个人都力量有限,必须团结协作,组成婚姻拍档,一起闯世界,才能抵御外界的风险。两个人互为战友,理应相互信任,彼此照应,绝对不能闹内讧。

你现在就有开作的危险倾向,老公刚赚多一点钱,在你心里就成贼了,让你日防夜防,怎么看都像一个出轨渣男。估计下一步你会开始试探他,动不动就说你对我不好了,回家晚了给脸色看,翻手机查微信,干预他的社交。还可能会掏空他的口袋,管住他所有的钱,唯恐他走上有钱男人就变坏的老路。这些都不能做,都是大忌,一旦这么做了,就是你们的婚姻走上不归路的开始。

第二条是互利互惠。

什么样的婚姻最牢固?答案或许出乎意料,不是爱得深的婚姻,而是能够满足双方需求,实现互利互惠的婚姻。

婚姻出现问题,都是从某一方认为婚姻无法满足自己需求开始的,毕竟婚姻是一种生活方式,没有人愿意一直做一个吃亏的慈善家。他这个人从各方面来看,基本上你是满意的,如果怕他变心出轨,防止这些不好的东西出现,你得做正向的努力。如经常夸赞他,“老公真能干”“老公加油”。加班回来晚了,允许的情况下,一定要给口热饭热菜吃,让他感受到家庭的温暖。平时保持良好沟通,让他养成有什么难事儿心事都和你说的习惯,心与心是敞开的,这样两个人会逐渐嵌进彼此的生命中。

不是说谁赚钱多,谁就高高在上,谁赚钱少,谁就得低三下四。我想说的是除了感情因素外,普通人的生活就是一场资源抢夺战,你得努力把握住任何能为你所用的资源,现在他就是你最好最近最优的资源。

如果他的付出能在你这里得到正向强化,他就会更喜欢和你在一起,只有发自内心的主观意愿才能让婚姻的凝聚力不断增强。而对你来说,经营好婚姻,是与经营自己的事业同样有效的谋生渠道。

劝你别拿“男人收入是我的几倍,回家还照样家务全包给我捏脚捶背”当成炫耀的资本,如果你觉得这是幸福,那么男人不会反过来想“我图什么,我又得到了什么?”

人一旦心理不平衡,觉得吃亏了,马上就会收回自己所有心甘情愿的付出。

第三条是别攀比。

普通人的日子都经不起比较,因为得到背后都有相应的付出。所以最怕的就是攀比,明明结婚三年就攒钱买了车,看到闺蜜一结婚婆婆就给买了辆车,马上心理失衡,觉得自己嫁错了人。挺好的日子只要陷入攀比的怪圈,马上就会失去所有的色彩。

埋头过自己的小日子,不被浮华裹挟,好了不炫耀,坏了不气馁。设定小目标,几年一个台阶,稳稳地走,慢慢地前进,幸福就会稳稳当当,妥妥帖帖。

爱的能力是『给予』