

咨询师手记

当我们力量不足时,就害怕跨入未知的生活,哪怕未来蕴藏着机会,也宁可留在现状里。而我们越依赖这种安全感,内心就越没有力量,就更不敢承担任何风险

没有一种选择是绝对完美的



■ 周梵

来访者慧琳找到我,希望我能帮她做一个正确的选择。

她和先生结婚11年,两个孩子分别7岁和4岁,为了照顾孩子,慧琳做了全职妈妈。直到半年前她发现老公出轨,她的平静生活从此被打破,陷入痛苦。不是没想过离婚,但想想自己这么多年的婚姻和两个可爱的孩子,而且自己离婚后又能去做什么?

尽管老公向她保证不会再背叛家庭,但她对他已失去了信任。无论离不离婚她都非常痛苦,希望我能帮她做一个决定。

当我们力量不足时,就害怕跨入未知的生活,哪怕未来蕴藏着极大的机会,也宁可留在现状里。而我们越依赖这种熟悉的安全感,内心就越没有力量,就更加不敢承担任何风险和不确定性。

生活中,像慧琳这样被困在选择里的人还有很多:面对选择时,陷入一种两难状态,进也不是退也不是,一直拖延着,不做选择。

逃避选择是害怕打破现有平衡

很多人以为不做选择,就不用去面对

临风险,去承担代价。但现实是,你做不到选择都会有面临的挑战、风险和隐藏的代价。很多人为了避免选择所带来的风险,往往迟迟不做出选择,但到最后都会遇到一些强烈冲击性的极端事件,被动地做出选择。

有好几个来访者都有过这种经历:准备离婚前,其中一方突发重病;一直在纠结分还是和,突然意外怀孕,婚自然就离不了;想分开又没力量的,就创造一次极端猛烈的冲突、意外,然后就势分开。

做决定是需要力量的,不够痛时下不了决心,而且力量感和需要痛苦刺激的部分成反比,越没有力量感就需要越强烈的痛苦刺激。

不敢在现实生活中做选择,事实上是害怕打破现有的平衡,但这种平衡是脆弱的,经不起风浪。而我们的潜意识知道这一点,所以即使暂时维持在一个看似平衡的状态,内心依然会有不安的感觉,如果我们忽略这种不安,那么离极端事件基本就不远了。

很多人都习惯了在迫不得已的情况下做决定,极端情况所带来的外部压力可以避免内心的纠结,激发潜能来做决定。通过潜意识创造的极端事件来被动帮自己做决定,但这种方式做的决定需要承受极大的痛苦。

这是一种绕过表层自我认知被动选择的模式,依靠“外部动力”来推动自己做决定。这与主动选择是两种完全不同的内在感受,久而久之你对自己内在的力量感和决策力会越来越没有信心。当后面做选择时,依然还是无力主动选择,又会无限拖延,直到再创造一个极端事件,不得不做出决定,循环往复。

妄想求全让自己被困选择中

所以,当我们面对两难选择时,最好的办法就是去主动选择。即使这样依然有很多人被困在选择中,天真地认为当下的这个选择是决定一切的关键。期待只要做了一次“正确”的选择,未来就一帆风顺。

所有不敢主动做选择的人无非都害怕一件事,就是担心自己选错了。其实,选择不会让事情变好,让事情变好或变糟的是你自己。不是你的选择是否正确,而是你是否有力量和智慧让你的选择正确。这股准确的力量和智慧则来源于你的自我认知。

比如选择伴侣,顺从性和自我性就是一个矛盾,要思考你最需要的是什么,接下来就要承担选择的后果。过去的你最需要的是安全感,那时选择一个顺从的、

输不起的人永远没有机会赢

没有一种选择是绝对完美的,至少在某个阶段,这个选择只能满足你的一部分需求,而你需要承担另一方面的代价和风险。而知道自己要什么,并愿意为自己要的这个目标承担相应的代价就是心智成熟的标志。

很多时候,当我们跨越不过挑战而承担一些代价时,以为是当初做错决定选错了人,是婚姻的错。或是认为是我太信任,太投入了……如果这样归因,只能说我们对自己的了解太少。

当初的选择并没有辜负你,而这么多年过去了,你的成长没有足够让你看清当时的选择和后来的结果对你的意义。当我们面对一个新的选择犹豫不决,充满惶恐感时,其实很大程度上来自我们对自己做选择能力的信心。

如果害怕,不愿意承担选择后的挑战,只期待寻找一个完美的选择来解决问题,就会被卡在拉扯状态中,无谓地消耗。

不要因为害怕失去安全和熟悉一直纠结拉扯,也不要因为曾经受挫就轻易放弃、降低标准,说服自己过当下并不那么满意的生活。输不起的人永远也没有机会赢,因为他们不会给自己真正参与的机会。只是他们不明白,只要做出决定就已经赢了。

(作者系幸福心理学家,资深家教教练)

婚恋思悟

■ 胡胜盼

婚姻的『三可一不』

学者张中行在论及婚姻时,曾将其概括为四种:可意、可过、可忍、不可忍。我赞其深刻入里。

我想“可意”之婚姻,其实质是一种真正的情投意合。它固然会有婚前的花前月下,但更重要的是婚后的心心相印。正是婚后的爱才促成一世白首情缘。我想这是人间最幸福、最幸运的事。柏拉图说,人自成人后便开始有目的地去寻找自己的另一半,但又很少有人能真正寻回自己的另一半。“可意”婚姻,恰是两个真正的另一半合成了真正的一体。

“可过”之婚姻,应该是最普遍的一种婚姻状态。没有找到自己真正的另一半,却找到了一个仿佛的另一半组成家庭,在共同的生活里,彼此磨合,用心经营,尽管可能会有争吵打闹,但风雨过后,还能见到彩虹。携手共渡,撑起一个家,打造出了一个可以避风的港湾。总体上说,这是一种充满人间烟火气的婚姻,但不乏幸福。

“可忍”之婚姻,从某种角度上说是以家庭责任或社会道义来维系的婚姻,在感情层面已很苍白了。这是一种非常危险的婚姻状态,因为它是在“可忍”与“不可忍”之间游走徘徊,稍有不慎,便可能瓦解。“可忍”婚姻,双方若能理性对待,彼此寻找曾经共同努力创造的情感维系点,或许还能将“可忍”转为“可过”。

“不可忍”之婚姻,就是不能再维系下去的婚姻。如果说“可忍”婚姻是貌合神离,那么“不可忍”就是“神貌皆分”了。这种婚姻或许只有解脱才是最好的出路。“一别两宽,各生欢喜”。这样也给了彼此另寻幸福的机会。

婚恋智慧

有时一段关系的结束,是双方在鸡零狗碎的拉锯战中,一点点令彼此心寒——

导致夫妻关系破裂的那些“小事”

■ 糖糖

如果问一个人:你最受不了伴侣什么行为而选择和Ta分开?大多数人的回答是:触碰原则底线的,比如出轨。但实际上,真正导致夫妻关系破裂的,是那些看上去微不足道的小事。

把对方的付出当作理所当然

感情中存在着这样一种心态:很多男人固执地认为“女人要为男人牺牲”,很多女人也只相信“男人要对女人负责”。最后,这段关系常常难以长久。

如果男人从一开始就为女人设定了牺牲的角色,这意味着不论结婚后女人做得多好,付出多少,男人们都会将此视为理所当然。而当女人觉得男人该为你的一切负责时,这就好比女人把自己的人生嫁接到男人的“枝干”上,听天由命但又往往不遂人愿。

这种不平衡的亲密关系,会让那个被“注定”牺牲的人越来越看不见自己,而那个被绑定“倚靠”的人,一旦满足不了绑定者的需求,就会不断被否定。长此以往,婚姻的状态必然不会朝着好的方向发展。

所以,好的婚姻是你既能看见自己,又不否定对方。

不改变别人,少勉强自己

人与人之间的缘分很奇妙,而光靠缘分携手走完一生的却是极少数。阿兰·德波顿曾在《爱的进化论》里写道:股配是爱情的成就,而不是前提。

夕阳下那些互相搀扶的老年夫妻,他们各自颤颤巍巍,但又坚定地握着彼此。我想,他们的股配,正是用几十年的相互扶持和包容理解换来的。正如那句话所说,好的感情是由双方互相磨合而成,能修成正果靠的是彼此间正向的引导和互动。而这种引导和互动,最重要的就是不要妄想改变对方,更不要无底

线地让自己备受委屈。

小佳是一位有过两次离婚经历的单亲妈妈,她说,婚姻这所学校,真的让她长足了教训。

第一段婚姻的结婚对象是初恋,他们不管在生活习惯还是对很多事情的看法都存在诸多差异,但那时都很喜欢彼此,就算出现分歧,也坚信一定能改变对方。可婚后,他们遇到的事情越来越复杂,双方的矛盾越来越突出,她的“改造大业”将双方弄得很疲惫,最后只得失败告终。

认识到第一段婚姻中自身的不足,她下定决心要让自己变得柔和起来。可凡事过犹不及,第二段婚姻中自己二胎带娃,她很不自信。很多时候,就算是对方的问题,她也会选择迁就。没几年,对方越来越过分,她也忍受到了极限,最后两人便选择了分开。

放弃改变他人,本是走向成熟的第一步,但选择勉强自己,又拐错了路。原来真正的成长是你既不会去强迫别人为自己改变,又不会勉强自己迎合别人。



小事的背后都藏着大事

婚姻中令人崩溃的小事,不只是无视对方的各种付出,一方过度依赖另一方,也不仅仅包括顽固地改变对方或者一味地选择妥协。

更常见的:是你唠叨了许久,让Ta下班后早点回家,Ta却常常在外逗留;是你说了很多次,进门要换鞋、衣服别乱丢、吸烟去阳台,但Ta依旧我行我素……单从这些事本身来说算不得大事,但你将这些小事一桩一件累积起来,就变成了你无法撼动的事实:Ta并不把你的话放在心上、Ta无视你在家务劳动上的付出、Ta对于组建这个家庭的另一半漠不关心等。

换言之,就是你的言行不被尊重和接纳,你在他那里无足轻重。有时候,千万别把对小事的在意上纲上线。追根溯源,你会发现,那些无法调和的大矛盾的开端往往都是这些小事。夫妻间的很多小事就像是量变因子,随着时间的推移,恩怨逐渐积累,双方的感情必然会出现质的恶化。

A:

凌琳,你好!

你们俩一个太懂事,一个太不懂事。你什么都听从他安排,所有的事情都和你个人的身心健康息息相关,你却那么容易地放弃了自己的坚持。你的善解人意就是你被人欺负的理由。善解人意放在你身上并不是一个优点,不过是自我压抑的借口。

如果你以为能用自己的善解人意换来他的爱,那么,你用错了方法。这个男人根本不懂得如何爱人,他在原生家庭中缺乏很好的榜样,和他父亲学会了粗暴地表达自己的感受。因为过于动荡的家庭环境破坏了他们的安全感,在他们心中埋下了愤怒的小火苗。一遇到挫折或不如意,马上就宣泄自己的情绪,或者迅速启动自己性格中的自毁程序。

我相信他父亲不仅给了他粗鲁的性格,还潜移默化地给他的心里种下了对女性的轻慢和不尊重。所以他才会觉得老婆坐月子不重要,他完全不理解女性生育的艰难。他现在的态度,不能仅仅用粗心、不贴心、工作忙来解释,往深层次看,他就是觉得女性生孩子根本不算什么,要求照顾就是矫情,对女人根本不能过分娇惯。

另外,由于从小他母亲跟人跑了,这种创伤性记忆导致他对母亲这个角色有隐藏的憎恨和厌恶,那些对母爱的渴望与失望被折射在你身上。当你成为一个母亲,他会在很多小事上和你计较,非要你按照他的方式去做,他就是不想让你太舒坦。

心理学上有一个内在小孩的概念,他心里住着一个烦躁不安,缺乏安全感,却又拼命想要表现出强大,想要用蛮力解决问题的小男孩。

他抓住你作为自己的救命稻草,想要跳出原生家庭的泥坑。开始还能得到某种平衡,但到了婚姻中,平衡被打破,彼此的性格弱点进一步爆发,你的柔不仅克不了他的刚,还进一步纵容了他,惯坏了他。除非一个人懂得自救,否则谁都不可能成为谁的救赎。能看得出来,他的自救意识非常不够,越来越像他的父亲。

你现在要节制你的感情,动用理性采取恰当的方式和手段克制他的缺点。单纯的温柔和忍让治不了他的心病,必须坚持原则,有底线,成为一个温和而坚定的人。

对于你不想做的事情,要清清楚楚地告诉他,准备表达自己的情感需求。节制你对他的依恋,冷一点,酷一点,在他面前保持一定的神秘感,不能给他一种你被他吃定的感觉。如果他发火,不接招,不应和,转身走开,事后告诉他你很受伤,你愿意倾听他的心声,也希望他能对你道歉。

和这种男人在一起,你必须要有城府、有手段才能把他调教成为一个“好丈夫”。

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:

我和老公大学相恋,毕业四年后结婚。婚后过得还算幸福,直到三年前生了老二。

我是一个从产后抑郁中走出来的人,曾经崩溃想到自杀。我生完老二,他没在医院照顾我一天,我身边一个亲人也沒有,他给我请了一个并不专业的护工,她还要同时照顾其他楼层的病人。

我生完孩子第二天感冒,让他帮我从家带个帽子,他忘了!回家第一天晚上睡前我饿了,让他回家时给我买个面包,又忘了。他和朋友打了通宵的牌。第二天,我让他送大宝去上托班。他生气地拒绝了,理由是工作太忙。

刘姨是公公后找的老伴,七十多岁了,大宝两岁上托班后就过来帮我,人挺好。我生老二时决定要找个工资低点儿的月嫂,老公一听很生气:“你怎么这么娇气,刘姨就不能照顾你?”

在我月子里,他什么忙都不帮。如果单是这些,按我善解人意的性格,也不至于吵到很凶。让我痛苦的是月子里受风,我得了产后风湿。月子里,刘姨让我在床上吃饭,老公非让我去餐厅吃,我不想和他争只好去了。结果,他们开着风扇,我被吹着了。

我被产后风湿折磨得疼痛难忍,有一天忍不住跟他抱怨一句,结果他就火了:“腿长你自己身上,你凭什么怪我!”这让我情绪彻底崩了。我坐月子时他做的那些事我都没计较,他竟然责怪起了我。我怀老二时他冲我发火,还有平时他脾气暴躁冲我发火的种种,一下全涌上来,我们越吵越凶,吵了两年,最后吵累了。

他从小父母离异,父亲脾气暴躁,母亲跟人跑了,他和父亲过。我曾以为他从小没有完整的家,婚后肯定会重视家庭温暖,没想到他脾气越来越暴。这几年他创业也很辛苦,我一直很包容他,但我的柔克不了他的刚。

我也想过离婚,但我们俩在一起这么多年,也有过许多美好时光,双方都有不舍。婚后这些年,靠我们自己的努力在一线城市有了两套房两辆车,一路走来不容易。产后到现在快三年了,一触碰到这些心里就很难过,感觉迈不过这个坎儿。

凌琳

老公脾气越来越暴,我的柔克不了他的刚