

婚商学院

感情里的施控者与受控者

施控和受控本质上都是缺爱,越控制,越失序。对于施控者来说,有意识地把注意力收回到自己身上,在过程中经历失控的体验。对于受控的一方,处理自己的内疚感很重要,告诉自己:做不到完全服从另一个人并不是错



徐亚辉

很多女性在恋爱中遇到这样一种情况,男生经常表白说:“你最重要,为了你我可以不爱自己;只要你开心,我做什么都愿意。”这时,女孩子很容易被打动,却意识不到自己正游走于危险的边缘,反而感觉自己找到了真爱。

男生高控制,女生低安全感。四目相对,两情相悦,一键锁死。这是顶配的PUA关系图鉴。

自我被封存起来之后

忽略自己只爱对方,什么样的人可以做到这般呢?答案是,自我被封存起来,没有机会真正做自己的人。换句话说,TA的身心套着别人的外壳,是在做别人的过程中长大的。这个别人,通常是养育Ta的父母。

父母可以控制孩子到什么程度呢?就是把自己的意志完全地强加给孩子,让原本两个分开的个体重叠,变成能够满足父母控制欲的一个人。后果就是孩子在日后成为精神施控者,把关系弄得痛苦不堪——以爱之名,软硬兼施让对方符合自己的要求和想象。因为长久以来,TA自己就是这样被对待的。

控制欲强的人情感上是隔离的

控制欲强的人,在对别人实施控制

时,很难共情到被控制者的感受;同样在他们早年时,自己的需要也是被忽视的。虽然在旁人看起来,他们像是对另一半投入了大量的情感,实际上只是感动了自己,把对方晾在一边。比如,恋爱中的一对男女,某个周五,男方准时下班奔往菜市场,回家准备出一桌丰盛的晚餐,兴致勃勃等女友回来共享。女友这边一天下来经历了客户的刁钻以及老板的质疑,路上又塞车,到家已是万分沮丧。

想不到更沮丧的是男方。他想象女友回来笑脸相迎并夸赞他厨艺的景象,完全被破坏了。那一刻,他可以听到女友的解释,但触摸不到对方的情感,因为他还待在自己的挫败体验中。于是就变成:我对你这么好,这么费心为你准备一切,你却如此无视和不尊重我。

我为你付出了一切,是施控者的通行证;都是你的错,是你对不起我。如此,就将内疚感转嫁给了对方。当受控一方认同了这个部分,就真的会动辄内疚,压抑自己,顺从对方。完美的PUA闭环就形成了。

什么样的人 是受控者体质

通常一种是童年极度缺爱、低自我价值感的人。施控者“我的眼里只有你”这般的盛情,对渴望爱的一方具有非凡的吸引力。你越是能够放弃自己对我好,我就

越感动、越满足。殊不知,这正是PUA者施控的前期铺垫,为进一步突破对方的边界做准备。

受控体质的另一种可能是,在成长过程中,长期反复地被父母突破边界,作为一种强迫性重复,成年以后也会吸引别人来突破自己的边界。比如从学习到择校,从工作到寻找另一半,甚至到婚后家庭,父母都要插手到底;而孩子为了不让自己感到内疚,需要不断出让权力以满足父母。

施控者常常是无意识的,这种模式不仅代际相传,而且平行扫射。他们会在各种关系当中,试图突破别人的边界而不自知,让身边的人反感和压抑。

一位母亲说:“只要是为了我儿子,我什么都愿意。”这话不假,也是母性使然。把自己认为好的东西给孩子,这是母亲爱孩子的方式之一。但如果不顾孩子的感受硬塞,这样的爱就值得探讨了。

儿子的态度是:我很抵触我妈这样为我牺牲,如果以后遇到喜欢的女孩对我说,我是她生命里最重要的事情没有之一,那我就要不回头赶紧跑。

这是一个对控制保持警觉,自我边界更加清晰的男生。

面对控制,另外一个女生就显得更加纠结。一方面她对被控制感到愤怒,努力划清界限。另外一方面也在担心:我这样做会不会太自私?这是很多人面临的内

在冲突,而且这些人当中,最终还是不敢违逆父母,更多选择了与自己背道而驰的生活。

说到自私,这也是施受控双方的一次合力过程。施控者把无法忍受的自私投射给受控者,受控者对此认同,就会担忧自己真的是一个自私的人。但如果从受控者的角度出发,我要完全接受对方的意愿,不能有自己的态度,这到底是谁自私呢?

如果一个人对控制别人如此地感兴趣,意味着Ta对做自己不感兴趣。Ta在成为父母后也只对孩子的生活感兴趣,并说“我一切都是为了你”。这在很多家庭中,几乎成为父母的信念。我需要你成为我的一部分,跟我融合。

施控者的内在,早年的融合需求得不到满足,心里经历过很多次“失控”。成年后,觉得只有控制另外一个人自己才是安全的。尽管年龄和能力都能达到自立,但不安全感从未消失,就变成你听我的,就是爱我,否则你就是白眼狼。

施控和受控本质上都是缺爱

概括地来说,施控和受控,本质上都是缺爱,后遗症表现为边界不清。然而越控制,越失序,该独立的没法独立。

如何打破这个循环,让双方都有机会做点改变呢?

对于施控者来说,有意识地把注意力收回到自己身上,在过程中经历失控的体验。这种失控,主要是早年创伤遗留的产物,更多是心理上的,而不是现实中存在的危险。比如不过度关注孩子,孩子一样会好好长大。

而对于任何人来说,能够置身于生活中的模糊和不确定,体验它,容忍它;不是等待它清晰,而是通过等待,确认自己可以耐受它。这是无比重要的能力,也正所谓成长。

作为受控的一方,处理自己的内疚感很重要。一个人有内疚感,是觉得自己做了错事或认为自己有罪的感受,这种感受通过严苛的超我内化而成。

施控者的语言和行为,会激活内疚者心中的罪恶感,仿佛自己真的做了不可饶恕的事情。可以经常告诉自己:我只是做不到完全服从另一个人,并不是错。

在所有关系中,控制与被控制并不是泾渭分明的。把握的一个要点是,我们大多数时候应该是以自我为中心地生活和发愤,同时能够尊重别人;愿意适当为对方做出妥协而并不感到太多自我压抑。

(作者系国家二级心理咨询师)

婚恋咨询室

许川 原中央人民广播电台主持人
相持心理创始人,资深婚姻庭治疗师,中国婚姻与家庭专业委员会委员

本期做客专家



Q

我今年37岁,结婚6年,孩子4岁,在孩子出生后,我在婚姻中经历了许多痛苦和绝望,也无数次想过离婚,但求解脱。可越想年近的父母、幼小的孩子,没有还完的房贷,或者会成为别人口中的谈资,就没了离开的勇气……但待在这样的婚姻里又不甘心,也渴望被爱,被理解、被呵护,难道这一辈子就沒希望了吗?

不是没妥协过,不是没呐喊过,架也吵过,也试过好好沟通,可无论怎么做,对方像是铜墙铁壁,照样我行我素。索性算了,自己过自己的,但内心的孤独和伤害,时不时会跳出来折磨着内心,我真的不知该怎么办?

伟华

A

伟华,你好!

有很多能量很低、被婚姻过度消耗的女性都面临一个共同困境:过不好也离不掉。看起来是左右纠结的内耗,在我看来并不是选择的问题。实际上,当事人早已做出选择,并不是真的离不掉,而是婚姻还有满足自己需求的部分,并且这部分超过了失望和伤害。她们真正的问题是:找不到真正能解决婚姻问题的方法,在错误的方向用力,消耗掉了过度的能量,并失去希望。

一段感觉幸福的婚姻,一定是大部分期待都得到了满足。过不好的本质是期待没有被满足,通常女性在婚姻中的期待包括:被爱、被关注、被认可、被支持、被理解、被陪伴,被呵护。当期待没有被满足时,女性的努力,最容易踩“两个坑”:

一是认为我做得足够好,让伴侣满意,他就会也来满足我。这个思路本身没有错,在情爱关系里确实是伴侣最满足最幸福时,最愿意付出。问题出在很多女性并不知道伴侣在感情里需要什么,对自己真正的期待是什么;她们按照自己的想法,认为伴侣期待什么,就努力去做;认为对方不识好歹,不感恩图报,却不知道自己做的,原本并不是伴侣需要的。

如,有位学员多年来爱老公的方式就是勤俭持家,不舍得买衣服护肤品,生活很简单。她觉得自己节约点,老公就不用那么辛苦,就有更多时间陪她和孩子。可老公在家的时间却越来越少,直到发现老公打着工作旗号在陪伴另一个女人。

她认为老公期待的妻子是物质要求低,不给自己太多挣钱的压力;而真实的老公其实很享受工作带来的成就感、价值感。他期待的是一个轻松快乐的妻子,懂得改善生活质量,让他体验到身为男人的价值。方向错了,努力再多也没用。

二是我指出伴侣的不足,给他压力,他就会满足我。

有很多女性在婚姻里期待得不到满足,会去抱怨、指责男人:“你太自私,天天下班出去吃吃喝喝,没想过我在家带了一天孩子,还要做饭做家务,有多辛苦。”“你连我生日都忘了,到底还在我乎我吗?纪念日也没有礼物,怎么那么抠门!”

她们觉得,我指责你、批评你,你就知道自己哪里做得不好,你要改正;如果不改,我就会越来越失望。但最后发现说多少遍都没用。殊不知,她们从没有表达出自己真正的期待:

我带孩子很累很烦,多渴望你下班能早点回家,陪我说话,得到你的理解和支持,才有勇气面对第二天的烦躁。我很在意生日、纪念日这样的日子,我很希望能有一些特别的安排,那样我会感觉你是在意我的。

她们默认了老公会理解自己的期待和需求,应该安抚自己。却不知道,伤害性语言激起的情绪,可能会让对方第一时间升起防御心,保护自己,为自己辩解、争吵,甚至反过来指责你的不是,根本没心思去分辨你背后真正的期待。这样努力的方式自然是事与愿违。

好的婚姻是夫妻双方的期待都在婚姻里得到满足,而且越是被满足,越有动力主动去满足对方。很多夫妻根本不清楚伴侣对自己的期待是什么,也不会用正确的方式表达自己的期待,分不清婚姻的核心问题,盲目去做。还有一些夫妻明明对方说了需要什么,可是他们理解不了,还否定对方的感受,忽略了各自的原生家庭、成长背景不同,对事情的理解、需要也会不同,没法用多元化的视角去理解伴侣的不同,导致种种冲突和失望。

这些问题都不难解决,不知道伴侣的期待,可以用有技巧的问话去引导对方表达,去核对、求证。通过对方的成长经历、父母的个性特征、他和父母的关系,去分析他的性格特征和深层期待。你再做什么就事半功倍了。

不知道怎么表达自己的期待,或者控制不住抱怨、指责、发脾气,要去看看自己的互动模式是怎么形成的,情绪爆发点在哪里,学一些情绪管理的方法和沟通技巧,就能改变习惯性的思维方式。方法用对了,核心点找到了,很多婚姻问题都可以解决。

心语小贴士

梁朝晖

觉得没感情就该离婚?

这些年婚恋咨询做得越多,越能理解多维的情感模式。

一种是情感满足型。彼此真是两情相悦,相看不厌。那就好好珍惜并享受这份美好的感受,把这份情感的能量也迁徙到工作和自我成长中。祝福这份感情长存,绝不无中生非。若有无常,也能凭借储蓄的情感和成长能量,努力获得幸福。

另一种是功能作用型。虽然对情感不满意,但想着彼此是孩子的亲生父母,两人一起还贷压力小些,Ta干家务也勤快,就凑合过吧。这种模式的婚姻就别患得患失,有什么用什么。

第三种是符号显示型。有些来访者的配偶,家务不做,钱不交,甚至多年来都拒绝有亲密关系。但不离婚的理由是希望是个已婚身份,再择偶也没动力,有胜于无。如果是这样就别自怨自怜,好好工作,保重身体,让符号显示得长久些。

(作者系知名心理咨询师婚姻家庭指导师)

婚恋智慧

发火的人从来都不是为了一味地宣泄自己的愤怒,而是会硬话软说,这不仅能缓解自己内心的不适,也不至于导致更坏的结果——

捏好尺度发脾气

糖糖

许多管不住脾气的人,都会在歇斯底里之后感受到坏脾气所带给自己的痛苦,甚至有时很讨厌自己情绪失控的样子。所以,我们经常会内在暗示自己或要求别人,要时刻学着控制脾气、压抑情绪。实际上,在一段真正求稳的亲密关系中,是允许这种情绪存在的,关键是如何做到不乱发脾气。

发脾气的本质是需求未被满足

人需要用愤怒来守住自己立场的。发脾气是愤怒的一种表象,而它的本质是需求不被满足。

一位朋友抱怨说,老婆在婚前性格很好,婚后却因各种小事情乱发脾气。可细看他所说的生活中的“小事情”:他总把袜子到处丢、弄脏马桶常常忘记清理、不脱外衣就躺床上……这些事情确实小,可关键是,它背后反映的东西并不小。你乱丢却不收拾,那就意味着必然得有一个人为你的行为负责,而这个人正是你的老婆。

退一步讲,爱人之间替对方收拾一次两次也很正常,而如果你不长记性一辈子,那她就要跟在你后面收拾几十年。更关键的还不是家务谁来做、做多久的问題,而是你的不省心。

虽然都是小事,但爱与不爱却反映得那么分明。女人婚后因为这些小事发脾气,是因为她早就适应或被迫适应了家庭里该担任的角色,但男人却不会。更多人反而像这位朋友一样控诉自己对伴侣的种种不满。

所以,久而久之,女人只得用愤怒的方式表达自己的不满。她不满于明明跟你说了很多的话,你却不在乎;不满于想要得到你的关注,你却嫌她烦;不满于她除了是孩子的母亲、你的妻子,还想成为一个正常的女人……

愤怒从深层来看,是一种需求的表达。但这种表达方式又极其极端,常常不被另一半所接受。

当然,需要明确的一点是,并不是所有的需求都应该被满足。有些人明明自己贪得无厌却总怪伴侣给得太少从而乱发脾气,这样的人,你给多少都不会满足。

乱发脾气不如会发脾气

高情商的人,从不发无名之火。可一旦触及底线,他们一定会坚守原则,维护自身利益。

人不可能没有一点脾气,但也不能随意乱发脾气。发脾气不是目的,找到解决问题的办法才是。尽量清晰地表达自己的意见,让自己活得更自在。正如台湾的一位综艺节目主持人蔡康永所言:我不是追求没有情绪,而是追求恰如其分的情绪。

人们总说:发脾气是本能,把脾气压下去是本事。他们总是劝你要退一步海阔天

