

婚恋学院

如何在一场分手中全身而退

情感暴力既是长期养成的，也是应
激发生的。我们对亲密关系中每一个线
索的关注，也许都是一次自救



张萌

分手对于每一个爱过的人来说都是痛苦的。并不是每个人都能保持理智，也不是每个人都能幸运地遇到健康理性的伴侣。近日，“山东莱阳母女被‘雨衣男’拖走”的话题冲上热搜。拖拽、殴打、性侵就发生在这位女性的家门口，而施暴者正是她的前夫。

这种在恋爱、同居分手或夫妻闹离婚前后发生的暴力行为被称为“分手暴力”，实质是施暴人想要继续拥有对婚姻家庭、恋爱对象的控制和主导权。

这类现象并非个例，从心理学角度来看，这样的人被称为边缘型人格障碍。

恋爱的感觉像坐过山车

每一段浪漫关系的开始都很美好，悦悦这段维持了3年的恋情是从男友孙杰对她的热烈追求开始的。

悦悦是一位眼科医生，他们的相识很偶然，因为孙杰打球时眼部受伤，来医院看病时认识。孙杰对悦悦一见钟情，随后便找各种理由接近悦悦。时间久了，孙杰的真诚执着打动了悦悦，他们正式开启了一段恋情。但让悦悦没想到的是，恋爱仅半年时间，男友就清除了悦悦的男性朋友圈，有时会因为悦悦随口说某位男明星帅，能和她吵闹好久。

订婚之后情况更甚，一次，因为悦悦和科室的同事聚餐没听到他的连环call，就把手机摔了。他的一切加班都怪悦悦，说是因为想给她好生活才这么辛苦，稍有

不顺心就表现出悲愤交加，乱摔东西。还多次质问悦悦为什么能生在一个和谐幸福的家庭，而他却在支离破碎的家庭？

悦悦说：“与他恋爱的感觉就像坐过山车，好的时候如沐春风，恼怒的时候跟你拼命，往往他从心情良好到极度低落就几分钟之间。”3年多的相处让悦悦苦不堪言，几次提出分手，男友都要死要活极力挽回。这次分手是因一件小事孙杰摔东西伤到了悦悦，出院后，悦悦果断提出分手，回想起过往她还是不寒而栗……

阴晴不定的边缘型人格

孙杰性格在心理学上被称为“边缘型人格”，其特点是在很短的时间里，会毫无理由地疯狂迷恋上一个人，但很快，就有可能把对方贬低得一无是处。

心理学家李玫瑾教授这样描述这种人格：“他们的情绪，没有什么缓冲期，永远处在情绪的两个极端，要么是波澜不惊，要么是狂风骤雨。”

在现实生活中，经常会遇到这样的恋情，追求时轰轰烈烈，恋爱时如胶似漆，吵架时偏执极端，分手时要死要活。Ta像一个孩子一样无休止地索取伴侣的照料，同时又极其敏感、阴晴不定。

他们冲动、脆弱、怀疑、以自我为中心，内心极度缺乏安全感，觉得外部世界是危险的，不知道什么时候就会伤害自己。他们会不知不觉把内心的想法投射到外面，而且对自己的判断深信不疑。他们最大的能力就是靠各种“作”，让别人不得不对Ta俯首称臣。

他们害怕被抛弃，就是要努力变成一种控制型人格，所有的事情都要按自己的想法去做，达不成就会出现情感暴力，打着爱的旗号控制别人。

情感暴力既是长期养成的，也是应激发生的。我们对亲密关系中每一个线索的关注，也许都是一次自救。

识别有情感暴力倾向的伴侣

无论是“雨衣男”还是孙杰，他们都是边缘型人格的人。和边缘型人格的人在一起，会有一种被侵入的感觉。

中国婚姻与家庭专业委员会委员、资深婚姻家庭治疗师许川表示，有边缘型人格特质的人与一般人相比，他们的感受更强烈，行事更极端，且难以掌控自己的情绪与行为。他们很容易把自己看成受害者，以博取他人的同情和关注。判断对方是不是属于边缘型人格，看以下三点。

- 1.看Ta有没有极度“以自我为中心”。这样的人通常没有同理心，凡事只考虑自己，不会体谅别人，习惯于将自己的感受凌驾在别人的感受之上。
- 2.看Ta是不是极度“情绪化”。在情绪化之下，他们根本控制不住自己的行为，经常发脾气、自残、砸东西等。比如，在你提分手时会威胁你，被遗弃的恐惧会完全吞没Ta，从而产生一些疯狂举动——控制你的人身自由，伤害你或自我伤害，跑到你家或单位去威胁。
- 3.看Ta有没有过度美化和过度贬低。Ta对于关系的感知会在十分完美和极其糟糕之间跳跃，你如果满足Ta的需

求，你就是天使，反之你就是魔鬼。对于边缘型人格的人来说，短暂而热烈的关系是很常见的。Ta和伴侣间的关系常常瞬息万变，充满了紧张感和不确定性。

同时，Ta的人际关系也紧张而不稳定，可以通过Ta的社交，看Ta是不是每次结识新朋友时都极力吹捧对方，而如果关系出现危机，就会竭尽所能抹黑对方。

总之，边缘型人格的人在婚前可能不会对你挥拳，但极度自我又自私、极度情绪化、从不反思自己的问题、永远都在埋怨别人，这些表现相处一段时间后会难以掩饰地表露出来。如果在婚前发现一个人有这几个特征，建议你慎重交往。如果已经发展到经常对你语言暴力甚至动手，千万不要忍耐，马上寻求帮助。忍耐改变不了什么，只会传达出一种妥协，会让对方的暴力愈演愈烈。

分手或继续都要理智而周全

分手对任何人来说都不是一件容易的事，尤其面对一个有分手情感暴力倾向的伴侣时，我们更要慎重妥当，要以更理智周全的方式提出分手。

预先暗示为分手伏笔。

如果要和一个边缘型人格的伴侣提分手，最好不要毫无征兆地突然提分手。而是先通过短信或者其他安全的方式，给予对方一些暗示。

安全选址保护自己。

谈分手时不要在家里单独面对对方，最好找一个相对私密空间的公共场所，如安静的餐厅或咖啡厅，这个场合是你占主动位置的，且最好在周围环境中其他人。对方如果有任何过激行为，你能够及时拉开距离，并寻求帮助。

语气平和但态度坚定。

分手的话术最好不要拖泥带水，可以站在对方的角度适当表达对过往的感激，要语气平和态度坚定地表达你的意思。

对于那些暂时无法分手的伴侣，可以应用美国心理学家马莎·莱恩汉教授提出的辩证行为疗法，在“改变”和“接受”之间寻找一个平衡。

1.坚持自己的边界。

在生活中，Ta可能会不断地以各种方式挑战并试图突破你的边界，面对Ta的威胁，你可以通过温和的方式向Ta传递：虽然我不能答应你的要求，但这并不意味着我抛弃了你。

2.设定规则并温柔执行。

表达亲密的同时，也要注意与边缘型人格伴侣设定好规则并严格执行。例如，你们每周有哪些独处时间？在独处时间里要有哪些明确的限制？在制定好规则后，要注意温柔且坚定地执行。

健康的人际关系都需要一定的界限，对于伴侣是边缘型人格的情况更要注意对自身的保护，要尽量为自己创造一个安全的环境。

婚恋咨询室

本期做客专家
晚睡，作家、情感咨询师，
喜解读复杂情感迷局，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:

我们在一起五年了，作为男友他很优秀，对我也挺好，我们努力赚钱打算买房结婚。

去年，他想把他老家破旧的两层楼推倒重建，村里人都建了新房子，而他家因母亲前些年去世，房子就没有重建。一开始我是支持他的，还攒钱给他。我心态的转变是因为疫情，我俩的收入开始不稳定，我想在目前有能力的前提下买房结婚，而他只顾他家并不想建立小家。

年初，他们村里准备新建一个祭祀位，要征用他家的一小块地补钱给他家。他跟家人商量后跟我说，他爸想把这笔钱以他哥和弟的名义拿来建房，这样他俩就可以少出钱了。

听罢我很震惊，他们俩本身就好懒，现在还要照顾他们让他们少出钱。他说：“本来重建房子我的愿望最强烈，咱俩还能挣钱，没关系。”

我无法形容我的愤怒，我认为他这是愚蠢，这么多年一直在替他妈妈维持着这个家。我不能接受他为了这个执念去牺牲我们的未来。

现在，不管他再怎么对我好，我都有被人虎视眈眈的感觉，已不能再像从前那样单纯地爱他了。我们的很多观念和分歧越来越大，我的梦想是两人一起买房结婚生孩子，对比我全力支持他的梦想，在快要实现他的梦想时，他却对买房开始摇摆了，觉得不买房子这辈子也圆满了，他的表现让我很失望，对未来越来越不抱希望。我们到底还要不要继续在一起？

吴汐

A:

吴汐，你好！

你真觉得你们具备了结婚的基础？

结婚是把一个“你”和一个“我”变成“我们”的过程，从此后，无论在生活目标上，还是法律身份上，两个人都是一体的。

你是早就完成了这个转变，在你心里，你们已经是家人了，他想要的就是你想要的，他未曾得到的就是你努力补偿的。所以你全力支持“你们”的梦想，省吃俭用为“你们”买房。但在他的心中，没有“你”，更没有“我们”，只有“我”，“我”的愿望，你只是一个工具人，要配合“我”，实现“我”的需求。

在现阶段，他不仅没有建立“我们”的概念，你和他根本就是两家人，你还没有他的兄弟姐妹们重要。他会心疼他们，体谅他们的不易，而你呢，是应该的，无须特别感谢。

在两个人谈恋爱的阶段，这种差异是看不出来的，而一旦提到结婚，加入现实考验，瞬间真相大白。

你是个好姑娘，一心一意想要帮助爱人实现梦想，这没错。但他根本不懂得这些，只是随随便便将你裹挟进他的生活。

他的“胃口”是由你一步步喂大的，你又有几分取悦型人格，觉得他可怜，自以为是地想要给他幸福。女人一旦可怜一个男人必定犯糊涂，拿他当孩子疼，往往失了分寸。

你的问题是恋爱时只管开心不疼心，却不去考察他能不能做个好丈夫。为了小恩小惠，小情小调，而失了大原则大方向。

如果小伙子立志想要靠自己的努力给家里翻盖房子，我赞他一句好男人。如果他想在结婚前解决家里的房子问题，再努力买自己的房子，也可以理解。但如果他只想完成原生家庭的梦想，却不肯满足未来妻子的愿望，我只能说一句，不要嫁。他还不够资格成为一个丈夫，他只能当一个家庭中的孝顺儿子。

这个“孝顺”还是他自己梦想中的，他要通过干出一件拯救家装修点门楣的事来彰显自己的重要和伟大，刷新自己在家庭中的存在感。完成了这个心愿后，他必定还会生出别的心愿。你们之间的矛盾，根本不是先买哪个房子的问题。

凡事最怕掂量比较，心念一旦动摇很多道理瞬间一通百通，原本糊涂的内心澄澈透明。

爱情不应该是交易，但你们已经将它变成了一场交易，你用支持他买房换取和他结婚的机会。这已经够糟糕了，但现在他还在和你谈条件，“只给我家买房，不给小家买房可不可以？”

占据上风的人想要继续控制自己的投入，反正特别想做这笔交易的是你，不是他——他是真的不怕你跑。如果你自己想要继续这段感情，建议一定要坚守底线，划清原则。

给他家盖房子是他自己的事情，与你无关，你不干涉，你需要的只是提出你的结婚要求，然后看他的表现。你允许他做一个好儿子，可也得做一个好丈夫才肯嫁。只有这么对他，你才能考察出最真实的他。不要过早地把“我”变成“我们”，这是你应该吸取的最大教训。

咨询师手记

婚姻中，有时看起来，似乎问题出在脾气暴躁的那一方，殊不知，可能更多的问题在于那个沉默的伴侣，Ta才是需要疗愈的人——

先修复自我 再修复婚姻

戴梦令

有位来访者刘先生事业有成，经济宽裕，但婚姻痛苦。通过他的倾诉了解到，他妻子脾气暴躁，刚结婚时是小吵小闹，到后来大吵大闹。一晃结婚14年，以前刘先生提出过离婚，妻子不同意，一直拖到现在。

逃避的态度让妻子崩溃

他跟我述说了很多他的苦，包括他常年外派工作，以此为借口不回家。有时，一年只有寒暑假才见到妻子和女儿。最近他们搬到了国外，在一起天天见面，“妻子总是嫌她嫌那，我索性就不说话，结果她更暴躁了，歇斯底里的日子又回来了……”听起来，似乎刘先生很惨。我问他，妻子愤怒的原因是什么？

他说：“她总说家里乱成一团，我没收拾，说我不进厨房，也是，结婚十几年我确实没进过厨房……家里所有的家务我确实没操心过，她总嫌我不做家务、不理她、不欣赏她，越讲越激动，她一激动，我就想逃跑，我躲到其他房间，眼不见心不烦，结果她就更激动。”

刘先生顿了顿说：“我真的不想理她，我做什么都不对，索性我就不说话，我就躲起来。从她开始歇斯底里起，就慢慢磨掉了我对她的感情。”

复制了父母的关系模式

对刘先生深入了解后，我发现他的原生家庭一片狼藉。在他小时候，母亲一直在孩子面前诅咒出轨的父亲，谩骂、埋怨、指责……充斥着幼小的他。父亲只是沉默和冷漠，他很少说话，却在有一天突然离家与人私奔，让本就身体不好的母亲早早离世。

那时的他心底恨那个家，恨父亲。虽然父亲现在年纪也大了，他偶尔会去看望一下，却从不久留。他觉得那个家是危险的，是造成母亲早逝的原因。于是他在成年后头也不回地逃离家乡。

现在的他，先是搬到省城，然后又搬到国外，他在重复着自己的逃离，也在逃离自己的家庭。

可是亲密关系的模式，却在刘先生身上印下烙印。他与妻子的亲密关系，完全复制了父母的亲密关系模式。他对妻子的暴躁有一种恐惧，就像当初害怕母亲暴躁一样。他不由自主地重复着父亲那沉默与冷漠。

然而，在婚姻里缺爱到崩溃的妻子，也只能用暴躁来宣泄自己不被爱不被看见的难过和憋屈。

问题更在于那个沉默伴侣

其实，妻子的暴躁是刘先生一手造成

的。

妻子爱刘先生才会如此在意，有如此大的情绪与怨恨。但刘先生不表达爱，也不表达恨，更不表达需求，他用“不回应”来应对对方由爱得热烈到恨得浓烈。

他冷漠地回应妻子的诉求，让妻子没有任何办法改善这一切。

我对刘先生讲：“你的婚姻其实自己可以选择过得不好，也可以选择过得不好。就看自己有没有足够动力去改善。你可以试着做一点尝试，试着去回应妻子的一点一滴。”

几天后，刘先生给我发信息：“老师，上次倾诉后，我反思了很久，尝试了一点小改变，试着回应妻子。刚开始她挺惊讶，我努力坚持了一周，她居然没有那么暴躁了。原来她要的只是回应。现在我和妻子的关系缓和了一些。”

咨询者的反思就是疗愈的过程。这种情况下，咨询师需要做的就是引导对方找到钥匙去开锁，只要对方有足够意愿去用那把钥匙，就有可能获得转机。

刘先生的咨询还在继续，他对亲密关系的认知，还需要引导、行动和重新建构，但已经开了个好头。

婚姻中，有时看起来，似乎问题出在脾气暴躁的那一方，殊不知，可能更多的问题在于那个沉默的伴侣，Ta才是需要疗愈的人。

遇到刘先生这样沉默冷漠的伴侣，如

果不去修复，才是婚姻中的梦魇。

在婚姻出现问题的时候，努力一把，先修复自我，再修复婚姻，才能获得真正的幸福。

（作者系国家二级心理咨询师、高级婚姻家庭咨询师）

