

婚商学院

如何走出相互指责攻击升级的“泥潭”

在关系双方都很脆弱，都想让对方为自己提供能量而不可得的时候，我们可以先看见自己，关怀自己，给自己加油，自己有能量才能去支持对方，才能将关系导向更健康的方向



有好脸色。

妻子这几天感冒，虽然有老人帮忙，但是白天要上班，下班后还要带病照顾两个孩子。她本来期待丈夫能早下班陪孩子，让自己好好休息一下，没想到快下班时接到丈夫有应酬的电话。

看到丈夫快12点才回家，还一脸难看，妻子心里累积的委屈瞬间变成愤怒，“你脸色给谁看？这个家欠你什么？也不看看自己都做了什么？”赵涛一听到这话也陷入愤怒，指责妻子无理取闹，朝她发泄自己的不满和情绪，“你以为自己了不起，看看你自己，工作做不好，孩子也没教好！”

两个人的相互指责和攻击升级，最后以妻子开始哭，丈夫搬被子去了书房而结束，争吵让两个人都很受伤。

无法从关系中得到支持

这样的场景并不少见，很多人在关系中感到痛苦的原因与此相似：彼此对对方都有期待，可期待与现实之间有落差，这种落差越大，就会越痛苦。

赵涛希望回家之后妻子可以倾听、理解或者安慰自己，可妻子没有；妻子期待丈夫早点回家，帮自己分担看管孩子的压力，让自己休息，可丈夫没有。

关系中常常会出现这样的场景：我期待你为我做什么时，你也期待我为你做什么，大家都在期待对方为自己付出，给予自己想要的关心、支持或理解，但在那个时刻，没有人能够给出这些，即双方都处在“要”的位置，没有人处在“给”的位置。理想的状态是“我要的时候，你有，你可以给；你要的时候，我有，我可以给”，达到一个关系的动态完美平衡，但现实往往不完美，常常是两个饥肠辘辘又拿着空碗的人互相指望，互相索取，又互相失望和受伤。

当一个人在亲密关系中并非如自己期待的那样时就会失望和受伤，然后将这份受伤的情绪化为攻击，去攻击对方，以此让自己好受一些。

当你深陷情感脆弱，感到疲惫，压力大，需要支持、关心，期待别人给你提供情绪价值时，可此时对方也很脆弱，无法提供，两个人即将陷入相互指责的泥潭，该如何智慧应对呢？

我们需要先看见自己，先进行自我关怀，好好爱自己，试着自己去理解和满足自己的情感需求，试着先把自己的“空碗”装

满。做个深呼吸，先觉察自己的想法和情绪，知道自己想要什么，再搞清楚对方此时的状态，才有可能把事情从糟糕的方向向我们自己想要的方向。

会安抚自己的人才有爱人的能力

当我们感到无助、难过、疲惫、一切毫无意义，期待关系中的Ta为我们做些什么，可对方也同样深陷情绪漩涡时，不妨试试这几个技巧。

1. 暂停技术。

在感觉自己在关系中的状态很不好，正充满负面情绪时，请做一个暂停，停止正在说的话，停止手头正在做的事，可以立刻离开房间，让自己独自待一会。

停下来是为了不让事件和关系往更坏的方向发展。如果不先处理负面情绪，我们很难把事情处理好。我们会在情绪冲动之下做一些伤害自己和对方的事。先处理情绪，再处理事情，应当作为我们的生活指导原则。

2. 自我关怀。

自我关怀是“指对个人的缺点、不足和沮丧等采取开放、接纳和非评判的态度。”当你陷入痛苦情绪时，如果苛责自己，会更加受伤。

如何做到自我关怀？克里斯廷·内夫在《自我关怀的力量》一书中说：自我关怀的核心部分包括三方面的内容：善待自己，共通人性和静观当下。

善待自己就是要以友爱的方式理解自己，而不是批评和指责；共通人性指的是我们要感受到与他人之间生命体验的契合，而不是被自己的痛苦孤立和隔离；静观当下是对体验要有客观平衡的觉察，既不忽视痛苦，也不扩大痛苦。

3. 觉察自己的情绪。

先让自己平静下来，用心觉察此刻的想法和感受，看见自己的情绪。情绪一旦被看见就不再强大。明确此刻最重要的是什么，知道自己想要什么，可以为我们的选择做准备，也会让头脑变清晰，带给我们行动力。

情绪具有传染性，越是亲密的关系，彼此间情绪的传染性越强，尤其是坏情绪的传染威力更大。如果没有觉察和转变，在坏情绪的作用下，会把彼此的关系往越来越糟糕的方向发展，所以稳定自身的情绪尤为重要。

(作者系心理咨询师)

婚恋咨询室

本期做客专家
许川，原中央人民广播电台主持人，相待心理创始人，资深婚姻治疗师，中国婚姻与家庭专业委员会委员



我和妻子结婚一年了，这一年磕磕绊绊，产生了许多矛盾。她总嫌我陪她的时间少，嫌我和朋友的聚会太频繁。还指责我不讲卫生、不干活、不思进取、逃避责任……在恋爱时，她分明不是这样的。那时的她乖巧懂事、开明独立、不黏人，能够妥善解决工作和生活中的许多问题。

结婚后，我们彼此都觉得对方变了，变得和恋爱时的样子不一样了，我很困惑，难道结婚才一年，爱情就消耗干净了？

彭飞



彭飞，你好！

为什么恋爱时感觉是绝配，结婚后问题却特别多，觉得哪儿都不合适。那是因为无论男女都有一个共同点：觉得已经是一家人了，不用再装“乖巧”了。但问题就在于，男人理解的“乖巧”，是故作成熟，女人理解的“乖巧”，是故作坚强。

恋爱时，你会觉得伴侣哪里都很好，你们也很少会吵架，大部分的爱好也是相近的，很能理解彼此，许多事情都能毫无保留地和伴侣分享，也就是，婚前能用玩伴心态相处，彼此很轻松合拍。

但结婚后，尤其是新婚夫妻，生活会越来越沉重。没有了那种能在一起太幸运的感叹，妻子不再觉得你是灵魂伴侣，而是越来越觉得你幼稚、不成熟，对从来没有规划。而你也经常会抱怨，以前那个温柔懂事的她变了，和她在一起太窒息，和哥们们在一起喝顿酒、侃会儿大山都像偷来的。

出现这个现象，其实并不是坏事，证明你们进入了婚姻里的“真实期”。从恋爱过渡到婚姻，夫妻双方都会产生心理变化——觉得结了婚，就等于有安全感了，伴侣不会轻易离开自己，再怎么都不会失去对方，所以不需要再维持最好的一面了。

对于女性而言，她会很想放下自己的坚强。在恋爱期间，她很少会去依赖伴侣，不太不好意思向伴侣求助，担心对方会觉得自己是累赘，也怕显露脆弱的一面，会变得不够完美，被伴侣嫌弃。

所以，她们的情感连接，往往很难有再深的一层，焦虑让她们总是担心习惯了现在的对象，以后分手了会没法适应一个人的日子，于是会一直努力在对方面前维系完美，情绪一个人默默消化，不对他有过多期待，总是很懂事地藏好委屈和难过。

而对于男性而言，他会很想放下伪装的成熟。一直以来，男性在社会的期待中，要成为成熟的、负责任的、不轻易表达情绪的人，他们担心自己如果表露真实的爱好，会让伴侣觉得幼稚。在恋爱时，他们会尽量压抑自己孩子气的一面，尽力让伴侣觉得自己可靠。

而结婚后，两个人放下伪装，会怎么样呢？妻子会希望丈夫多关心她一些，在爱情里做加法，开始敢于索要情绪价值，敢于要求对方保持边界感，敢于提出自己的需求，让对方多关注家庭。

丈夫会希望妻子给他多点自由，都结婚了，完成了一个阶段性的事情，就不想那么花心思去维系感情，做的是关注力的减法，开始敢于耍赖不干活，敢于指责伴侣管自己太多，敢于做惹伴侣生气的事。

彼此都觉得对方变了，其实是因为两个人都有了安全感，都在忐忑中试着想让对方接受这样的自己，也希望对方成为自己想象中的样子。

其实，这个阶段女性的爱不是变少了，而是爱得更认真，责任感更强了，想要认真规划婚姻生活；而男性还停留在婚前的玩伴心态，就会导致夫妻的婚姻思维不同步，出现女方努力维持婚姻，而男方好像不思进取，出现问题也不解决，想要过好的一方就会特别累。

不过，这段时间，看似充满了失望和争吵，实则是经营婚姻的黄金期。在这个阶段，如果能协调一松一紧的相处心态，协调两个人的期望和需求，在婚姻空间感的同时，又能加强情感上的亲密和陪伴，养成良好的相处模式，解决好这些初期问题，纠正不上进的玩伴心态，夫妻达到同频共振。那么，就能奠定非常好的婚姻模式，往后几年的婚姻也会延续这种健康的模式，就会减少很多问题的发生，大大提升幸福感。

结婚一年，我们都觉得对方变了

婚恋思悟

■ 薛元策

继父母的文明和生父母的责任

最近，网曝江西南昌一小女孩被后妈打得遍体鳞伤。当地警方表示已接到报警，目前正在调查处理中。

虽然全貌未予交代，但以能看到的消息，构成这个再婚家庭的成员关系中，只在父女间保存着血缘关系。如果后妈也带了孩子，不管这个家庭组建时成员有多少，都只是平行的单一血缘关系。而一个稳定的家庭关系结构，则是在子女和父母之间，确立了一个交叉的血亲三角关系。南昌小女孩的遭遇，就是再婚家庭中一方孩子所面临的新家庭关系的典型案例。血缘关系的单一和脆弱，使虐待成为后离婚时期不可忽略的次生灾难。

所以，如何做好后妈后爸对于再婚夫妻来说，这不仅事关孩子的权益，对于稳固夫妻关系，也尤其重要。

鉴于后妈后爸血缘利益的天然规律，应对这一挑战，意味着要有对家庭责任和义务更深刻的体认以及更丰厚的爱心与善意，方能胜任新的家庭角色。人们常见的完美后妈后爸的故事里，无一不是完成了这一自我挑战的新父母。“视同己出”只是四个字，但能够真正从内心到行为将其实践，则无疑是人性上的一次飞跃。以后妈后爸的文明形容，并非煽情的夸大。

但是，这样的自觉，并不意味着就是维护再婚家庭儿童权益的倚赖。保护他们的起点，还是应该建立在更加现实的底线上。这条底线，就是作为亲生父母的基本义务，也是血缘关系赋予他们的天然责任。亲生父母，比较后妈后爸在亲子和保护上的义务，更值得强调。

仍以南昌小女孩的遭遇为例，后妈虽非血缘，但亲爸是。但在新闻中，笔者没有看到亲爸的身影，他的态度和行为，居然呈现为零。这一严重的角色缺失，也使此案的重点，从最初的谴责后妈，转变为对生父的问责上——如果连生父都不能保护女儿，还能指望后妈吗？如果生父的存在感知如此之低，那么又如何奢望后妈的文明养成？

这份生父的责任和义务，还应该扩大到孩子的生母。离婚并不意味着对孩子抚养和保护责任的终止，反而因孩子境遇的不确定性，更应予以格外的重视。南昌小女孩的生父固然不应缺失，她的生母同样负有重要的保护之责。面对小女孩的不幸遭遇，发难的却是邻居。这对孩子的生父母来说是种失职。要知道，亲生父母的责任并不因婚姻的终止而结束。

■ 梅亚

亲密关系中，如果两个人同时处在低能量状态时，就没有办法给予对方支持。这时，我们该如何走出这种情绪？

关系陷入指责和攻击

中层管理者赵涛最近工作压力有点大，他和上司去陪客户吃饭，被客户灌了不少酒，胃里很难受。本想回家好好休息，结果上司又找他谈话，批评他最近工作不够上心，导致部门的两个员工出错。赵涛满腹的委屈没法和上司发泄，自己憋着不满的情绪回家，加上身体不适，回家后自然没

生活启示录

为什么我的感情里总有“第三人”

■ 须弥山

“输了”的感情令我心如刀割，坐立难安。焦灼到难以入睡的我联系了心理咨询师。

感情系统无法识别健康的爱

咨询时，我说出了目前困扰的始末。我现在谈的是第五段恋爱，他对我来说很特别，但总觉得他不够投入，前一天他还带我去海边兜风，细说童年傻事，没几天便听到他追求另一个人的传言。我很挫败，觉得自己是不是不值得被爱？

咨询师没有急着对这段感情做反馈，而是问我的成长环境。

我出生在一个三孩家庭，是家中长女，下面有弟弟妹妹。父母是男主外女主内模式，母亲一生都围着家庭转。父亲虽然工作勤恳，但控制欲极强，是暴力型操控者，经常家暴母亲和我，暴力场景重复在我的童年出现，我常常被吓到发抖……

听完我对童年经历的描述，咨询师问我：“你的感情里是不是总有第三人出现？”

我下意识马上否认：“不是的！”面对我不假思索的否认，咨询师继续引导：“你不用急着回答，可以先回忆一下，过去的情感为什么没有走下去？是不是有人干过你们的感情？”随后，将大段的空白时间留给我思考。

初恋时，男友隐瞒了自己还和前女友纠缠不清，被我发现后才分手。第二段感情，自从知道对方有一个谈了4年的前女友，我总好奇他和前女友的事：频繁询问、查他的聊天记录、企图找到他还爱她的蛛丝马迹，就这样无中生有制造出第三人。第三段感情，对方隐藏了有孩子的身份和我谈恋爱……过去一幕幕重现脑海，我惊讶地发现，自己的恋爱确实总有第三人。这到底是为什呢？

咨询师帮我分析，结合你的家庭成长环境，初步分析是因为你还没有接受正常、健康爱情的能力。你没有见过健康的感情是什么样的，所以当它发生时，你的感情系统无法识别它。

确实，父母间的感情，已经成为我童年的阴影。令我正常的爱一直拒之门外。似乎只有通过“抢夺”得来的爱，才是我能识别的爱。但这种“抢”来的爱情根本不能



给我幸福。

到底是什么让我陷入这样的困境？为什么我总想在感情里证明自己比另一个人强？这样畸形的爱情观还能够纠正和疗愈吗？我好像看到了自己的问题，但同时也陷入迷惑。

喜欢“抢夺式”的爱 源于父爱匮乏

咨询师带着我慢慢找答案。她让我闭上眼，细细咀嚼感情里“输了”和“不被爱”的感觉时，我脑海里慢慢浮现父亲经常挂在嘴边的一句话，“我只打你，从不打你妹妹”。这句话像刀子一样一直扎在我心里。在父亲眼里，我从小叛逆，不服管教，常常挑战他的权威。这样的结果就是挨一顿打。那时想到的只有“我不配被爸爸喜欢，所以他才打我”。所以，我常常想，只有比妹妹好才配得到爸爸的爱。渐渐地，“我要永远争夺，才能得到肯定”“我要证明自己不是应该被打的那个”的想法开始植入潜意识。

咨询师的深入分析让我得知，像这样“想要证明自己”的意识已经从妹妹投射到其他女性身上。如，用“抢赢了”来证明自己值得被爱。导致这一切的原因，都是因为从童年开始父爱的匮乏。

从接纳开始解开心结

当我看到了潜意识里对爱的“抢夺性”

后，我终于明白奇怪的爱情观来源。开始认清自己，也找到了问题源头，接下来，我想尝试从源头上解决问题——与父亲“对峙”。

这些年，我和父亲的关系虽然缓和很多，他多次流露出对当年行为的抱歉，但我依然痛苦。我知道，和父亲的“结”仍然没有解开。于是，给他写了一封信：

爸爸，你为什么只打我不打妹妹？我就这么不让你喜欢吗？

你明明是个好爸爸，为什么只做妹妹的好爸爸？我也是你的亲生女儿，为什么区别对待？虽然已经过去多年，但现在仍然让我痛苦。你带给我的伤口，我只能靠自己慢慢愈合。

回想起自己在感情里走的弯路，都是为了向你证明我比妹妹更值得被爱。

信写完，我的眼泪带着多年的委屈倾泻而出。虽然这封信没有寄出，但我获得了一次和自己的和解，对于童年没有得到父亲偏爱这件事，我慢慢接纳了。我决定，往后会争取自己爱自己。

虽然父爱匮乏，但我也得到过父亲的全力资助。他花费大量的精力来培养我，对我要求极严，让我有如今可以立业的一技之长。这不是父亲没有说出口的爱？

现在，看清自己，看到问题的源头，是我很大的成长。我希望自己再次面对感情时，能抛下童年种种遗憾和痛伤，拥抱健康的爱情。