

咨询师手记

中年之后让情感重新生长

爱情,就像旷野里的一棵树,它本质上是一个鲜活的生命,它需要的是不断生长。在亲密关系中,我们要尊重伴侣之间的情感是有生命的,相信它有再生长的可能——



■ 李文瑶

“婚姻从来保护爱情”,这是最近一部网剧《庭外·落水者》中的台词。很多人听了就问,不保护爱情,那保护什么?其实很简单:婚姻是一个具有法律意义的契约关系,它唯一保护的是权益。无论女性还是男性,大家都幻想婚姻就是双方关系的保险箱,或者说爱情的保险箱,但人们大概忘了一个事实:作为法律承认的契约,婚姻是保护关系的,但它只能保护关系中的一部分,也就是利益,关系当中的其他部分,特别是情感,是婚姻无法保障的。

什么可以保护爱情?

其实,没有什么可以保护爱情。爱情,就像旷野里的一棵树,它本质上是一个鲜活的生命,它需要的是不断生长。所以,我们应该调换方向,来探寻如何让婚姻内的爱情不断生长。有一个大众普遍认同的生长路径是,爱情在婚姻里久了,就变成了亲情。长期的关系中,变得有一点像亲情当中互相依

靠是很正常的,这也许是长期伴侣关系中不可或缺的一部分。但它绝不是让爱情停止生长的完美借口。“都老夫老妻了,搞这些花里胡哨的干吗?”“我们都结婚这么多年了,就不要要求这样那样了!”……其实,这就是在回避伴侣中的一方对于爱情的渴求。回避产生的原因多种多样,爱情的意蕴也很丰富,这里集中谈一下关于爱情的生长要素——自恋的满足。爱情的本质和自恋息息相关。所谓爱情,除了互相吸引外,最大的起效点就是在爱情中双方从对方那里获得了自恋的满足。这种满足分两部分:1.对方有足以让我投射理想化情感的基础。比如样貌、学识、才华、谈吐、气质、个性、品格、能力、经济实力等,这些都是可以在爱情中给“理想化”加分的东西。2.我能够在对方那里看到我最美好的样子。也就是对方也能够把Ta的理想化情感投注给我,我感觉自己在Ta那里是有魅力的、可爱的、熠熠生辉的。所有经由爱情进入婚姻的夫妻大概都

经历过这样彼此能够理想化对方,并感觉到甜蜜的时刻,但极大可能也会经历理想化破灭,突然发现在漫长琐碎的日常生活里,起初那些“光环”一点点在消失。这便是在婚姻中爱情逐渐停止生长,甚至开始枯萎变质的样子。那么,如何才能保持理想化不破灭?如何才能继续留住那些美好的感觉?只能让关系生长出新的部分。

中年之后互相成全彼此的自恋

关系生长出新的部分是什么呢?这里讲一个咨询室里的故事。来访者叶子控诉着对丈夫的失望,原以为丈夫会事业有成,没想到只能勉强糊口;原以为丈夫能够成为一个好爸爸,没想到下班回家只盯着手机,连陪孩子玩,还要兼顾着手机里的游戏。叶子是独生女,从小父母对她寄予了很高期望,但一直都是以提高要求、批评她做得还不够好的形式出现。人到中年,她仍然感觉自己是如此普通,在一家公司上班,拿着不高的工资。有一次,谈到丈夫当年对她的欣赏和

婚恋

CHINA WOMEN'S NEWS

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,资深婚姻家庭治疗师,中国婚姻与家庭专业委员

本期做客专家

Q:

我们结婚快两年了,婚前是他主动追求我好久,我才答应和他相处的。他之前一直很包容我,每次我生气,他都第一时间哄我。我知道自己有点小任性,但每次和他发生争执时,他都会先认错服软。前几天,因为他们家里的一件事,我们又争执起来,他却一反常态,变得特别暴躁,说我总是无理取闹,他还总说和我在一起感觉太累。他突然对我这样的态度让我实在受不了,而且他也没有再像之前那样道歉服软,现在两周过去了,我们就这样陷入冷战。我想不明白他为什么会这样,什么叫“和我在一起感觉太累”?他想表达什么意思?是不爱了还是变心了?难道他是不想继续过下去了? 欢欢

A:

欢欢,你好!最近收到很多关于伴侣抱怨自己在感情里很累的提问。有些朋友觉得伴侣这样说是対感情很不满,今天我们专门来解读一下伴侣的这种表达,Ta们在说什么。其实,并不是所有的“我累了”都在暗示分手、离婚。相反,有的是在向你求救。Ta已经觉察出自己在感情里过得并不开心,可是又无法具体表达是什么方面,于是只能向你表达感受,但你们两个人都不知道如何去解读、解决,于是Ta跟你说“我累了”,潜台词是:我目前的状态很不好,我在感情里特别累,但又不知道怎么办,我无能为力了,你能救救感情吗?

从情感的专业角度看,你老公提出“我累了”有三种原因:

- 1.他的需求被长期压抑。在亲密关系中,如果你在一段感情里,一直顺风顺水,很少觉得难受,那么就代表着你们之间的冲突和矛盾,大多都是他在默默忍受,而他也不擅长表达,所以在你的角度看,你们的感情一直很好,没有出现过大问题,不知道他为什么不耐烦。但是在他的角度看,自己长期的付出一直没有回报,你不会因为他对你好而变得同样关心他,愿意给他独立空间,愿意倾听他的情绪,于是,他渐渐就觉得心累了。
- 2.他在爱情里,一直是付出者。你对他的期待,是他能够成为理想的伴侣。比如,你是一个焦虑型的人,总是没有安全感,想要三五分钟让他秒回,或者通过生活中的各种事情去试探他。你期待的结果,是他每次都能秒回你,每次都能看穿你在胡思乱想,然后给你十分确定的、你是被爱着的回答。但是当他一直为你付出的时候,你因为性格或者过往经历的问题,很难回报他同样的情绪价值。你会觉得,如果自己太主动,就会让他不再重视自己,或者觉得如果付出了感情,那么得到的爱就打了折扣。
- 3.他是关系里的带领者。在你们每次冷战的时候,都是他先低头哄你,在关系遇到问题的时候,也总是他在努力想解决办法。你已经把他的付出当成了理所当然,当有一天他不再来哄你,不再主动让步的时候,你反而会非常愤怒,指责他变心,这让他更加确定了要离开的想法。其实,一段感情里,如果总是有一方觉得特别快乐,那么一定有另一方长期处在压抑状态。背负多的那个人,再多的爱意也敌不过一次次的消耗。当他一次次向你表达委屈、难过、疲惫的时候,就是感情出问题的信号。这时,如果你能意识到他并不是在指责、攻击你,不是在逼你分手,而是在努力表达感受,就可以及时去了解他为什么觉得累,是这段感情的哪里觉得累,是你的哪一个反馈让他最终失望,接着,就可以有针对性地弥补、修复好婚姻。可是,如果你并不把这事当回事,觉得他只是在不耐烦,不够爱你了,依旧保持原状的话,等他真的累了的那一天,感情也会结束。好的感情,需要互相满足,而不是一味向对方索取。

一边倒的关系注定走不远,好的婚姻是需要用包容、体谅、善意来浇灌的,当你做出改变,学会表达爱意,看见伴侣的需求,与对方一起推动婚姻发展时,他会感觉被在意,感受到婚姻不是捆绑,也会重新反思自己对你的态度,给你更多的正反馈,让爱重新流动起来。

心语小贴士

■ 小楼

赞美,是婚姻中必不可少的“解毒剂”。因为赞美源自对伴侣的欣赏与喜爱。一对恋人能够进入婚姻,他们之间必然已经建立起了一个互动系统——相互喜欢和欣赏。但遗憾的是,这个系统常常会在婚后失效。婚后很多现实的问题如果解决不好,就会对这个系统造成冲击。当一对伴侣之间的欣赏和赞美消失殆尽的时候,麻烦就会接踵而至。最容易导致离婚的行为有四种——指责、防御、蔑视和回避。当一对夫妻之间的欣赏系统失效的时候,他们之间就更容易出现指责和蔑视的行为。这也很好理解,一对伴侣不再欣赏彼此了,他们之间出现冲突的时候,就更容易去指责对方。指责频频出现就会导致另一种行为——蔑视。蔑视表达人的厌恶之情,一对相互厌恶的人如何携手过上幸福的生活呢?相互表达厌恶之情根本不可能解决问题,还可能使两人的互动恶化,变成冷战。当一对夫妻还是恋人的时候,他们也会发生冲突和对抗,同样会出现指责、蔑视、防御和冷战,但这4种行为并没使他们分手,就是因为还在恋爱期,“喜欢和欣赏”这个系统还在运作,哪怕对方真的做出很过分的行为,说出很过分的话,这个系统还可以消化这些“毒素”。赞美对方,是一对夫妻在婚后保持这个系统继续运作的重要方式。赞美不仅使得双方更加关注到对方,还让他们及时告知对方“我在乎你”“我看到了你的付出”“我觉得你很好”,并且这些赞美之词也在提醒他们自己——我的伴侣拥有这些美好品质。赞美如此重要,别让这支“解毒剂”丢失在婚姻中。

美满的婚姻,不是一方总在一味索取,过度要求,那样只会让对方感到压力,最终选择逃避,婚姻变成一潭死水。婚姻中恰当的“疏果”行为,能让爱情得到进一步升华

充满爱的“疏果期”

■ 夏雪飞

朋友的园子里有一棵苹果树,一直挂果很少,好在苹果的品种不错,口感特别好,就一直留下来。有一年,这棵苹果树破天荒地开了一树花,花落,挂了一树的苹果。朋友很高兴,等了这么多年,终于等到结果了,真不容易。朋友也想到了疏果,疏果是在坐果过多、树体负担过重时,正确运用技术控制坐果数量,使树体合理负担,提高品质,达到连年稳产的必要措施。但是看到每个苹果都长得很好,终究没舍得疏果。等到秋天时,红彤彤的苹果把树枝都压弯了。朋友摘了满满两大筐苹果,满心欢喜。转眼第二年,朋友期待着苹果树再次大丰收,结果却令他大失所望,这一年,居然没开一朵花,树叶也不多,有的树枝已经干枯。朋友请一位果树专家来做客,看到这棵苹果树,果树专家深表惋惜地说:“这棵树去年消耗养分过多,负担过重,已经累得寿终正寝,当初要是疏疏果,就不会这样了。”就因为朋友的不舍与贪心,把苹果树累死了。这让我想起婚姻,夫妻两个人,如果一方只会过度索取,不懂付出,再美好的爱情也会死去。邻居是一对小夫妻,妻子漂亮,整日名牌加身,十指不沾阳春水。但熟悉的人都知道,他们的工资并不高,丈夫每天下班后,晚上还要去跑出租贴补家用。而妻子吃不得苦,工作换了一个又一个,最后干脆在家跟一帮麻友天天打麻将。丈夫常常跑了半夜的车,回家后连

口热水都没有。这些年,他累死累活,妻子却不体谅他,还总是埋怨他没能耐。丈夫心冷了,在一次吵架中,疲惫不堪的丈夫提出离婚。

而我的一位闺蜜就懂得及时给婚姻“疏果”,把婚姻经营得幸福美满。她和丈夫大学时相恋,毕业后,她不顾父母的反对,嫁给这个来自大山深处一无所有的丈夫。丈夫为了给她一个幸福的家,努力拼搏。她很心疼丈夫,常对他说:“我们还年轻,过过苦日子没什么大不了的,你不要过度劳累,身体最重要,还有我跟你一起打拼呢。”

她不光对丈夫好,对公婆也很好,每年都把他们接过来小住几天,陪他们四处逛逛。丈夫感激她的种种好,更加努力工作,几年过去,丈夫就升职加薪,拼打出一片天地。有空时,丈夫不忘分担

家务,陪她出去旅游,一心想要给她幸福的生活。

闺蜜在丈夫一无所有时义无反顾地嫁给他,感动了丈夫,这就像幼年的苹果树,在爱的滋润下,努力成长;等到丈夫厚积薄发,打打出成功的事业,就像那挂了一树的苹果;此时的闺蜜并没有坐享其成,自己也奋发努力,成为单位的骨干,不仅如此,她还体贴丈夫、孝敬公婆、善于持家,这些充满爱的“疏果”方式,让丈夫全心全意专注于工作,才打拼出现

在的生活。美满的婚姻,不是一方总在一味索取,过度要求,那样只会让对方感到压力,最终选择逃避,婚姻变成一潭死水,关系注定走不远。婚姻中恰当的“疏果”行为,主动付出,共同打拼,能让爱情得到进一步升华,这样的婚姻不幸福都难。

