

·编者按·

经常有人说,现在的年轻人进入了一个低欲望时代。的确,“宅”“躺平”“佛系”这些静态词被频繁使用,自己的喜好永远放首位,任何事情只想按自己的方式去做,认为恋爱麻烦,认为不值得花费精力去维系一段关系。这与热烈、激情、追求、付出的爱情仿佛格格不入。

亲密关系是埋在我们心灵深处永恒的归属需求。我们的幸福感,很大程度上取决于归属需求得到了多少满足。在高质量的亲密关系中,我们深层的匮乏和伤痛才能得以治愈,让我们成为更好的自己。

构建深度亲密中发现幸福力

当爱情来临时,如何踏出第一步?

■ 巫米

爱情的产生似乎要有很多“偶然”,互相看得上、志趣相投、仪式感、不刻意的爱的流露……好像越列举越多,那没有这些,会有爱情吗?会。

最近一部引起热议的电影《隐入尘烟》,让我们开始重新思考爱情。男女主人公的爱情在大雨中的泥砖边、在湍急的河流里、在孵小鸡暖箱的灯光里,显得分外甜,那是一种无视一切“看似无奈的撮合”后的悸动和温暖。相比之下,为什么“有得选”的我们,却在向往爱情的同时,又选择单身呢?

过多选择下的犹豫和纠结

电影中的两个苦命人,经过简单的相亲,仓促地成了夫妻。对于他们来说,“结婚”这件事他们没得选,只能被动地接受。所幸,之后的生活,他们有得选。婚后,他们的日子一下子就充满了盼头,两人相濡以沫,自己蒸的馍馍自己吃,自己盖的房子自己住。

相比他们,我们幸运得多。我们的选择也比他们多得多。我们理应找到更“高配”的、更适合我们的另一半,可事实是,过多的选择,伴随的是犹豫和纠结。时间久了,连主动寻爱的能力也丧失了。然后感叹:有选择比没选择复杂多了。

好比走路,当我们脚下只有一条路的时候,我们不会因为这条路变得崎岖而停下脚步,因为别无选择。可是一旦前方出现岔口,我们必然会停下脚步,生怕走错了方向,徘徊良久。

《爱的心理密码》一书中提到:由于性别差异,男女单身原因也不尽相同。男性倾向于自由自在的生活,女性倾向于避免受伤。另外,男性可能会认为自己还没取得成就,没有好的物质条件,没有足够的恋爱资格。女性则可能缺乏自信,从而降低了寻找伴侣的积极性。

可见,大家并不是没得选,而是过不了自己心里那一关。

所以大部分人即使面对缘分的到来,也不愿意踏出第一步,觉得恋爱中很多事情自己都无从应对。

友情,可能是错过的爱情?

大多数人在确认恋爱关系前,是当

过一阵子朋友的,有一些缓冲,有一些情愫。我们更多的疑惑在于,怎么判断和面对这个人,该不该更进一步发展成爱情?

美国耶鲁大学心理学教授罗伯特·斯滕博格曾提出爱情的三角理论。他认为人与人之间的爱情包含三个构成因素:激情、亲密与承诺。

激情,指的是情绪上的着迷;亲密,是指两人在爱情中靠近对方,给彼此带来舒心的温暖;而承诺,则指开始爱一个人以及想长期经营关系的决心。这三者,缺失任何一项都不算拥有真正的爱情。而这些,对于友情而言,却不是必需的。

和一个人当朋友,只需要有好感就够了,就是一种简单、舒服的心动。而爱情除了这种好感和心动,还需要有责任和动力,有牵手走过一生的勇气。以下几个步骤,能够更直接地识别友情和爱情。

1.为自己的感受强弱程度打分。

爱情带来的感受比友情强烈得多,如果你因为对方的事吃不香睡不着,那这个人给你的感受强度就明显高于别

人,可能就不只是友情了。

2.留心自己的反应。

面对对方时,看自己是否有心跳加速、手心出汗等这些自己无法控制的反应。

3.每天都想得到对方的消息。

如果你对一个人不只是友情,哪怕只是一天没有对方的消息都会感到煎熬,脑子里会总是不自觉地浮现对方的身影,看到对方的消息兴奋不已。通过这几步,可以确认自己是否已爱上对方。

爱是一种加密的语言

心理学中常提到一个概念叫“爱的语言”,美国著名婚姻家庭专家盖瑞·查普曼博士根据婚姻咨询和语言学的经验,提出了五种沟通爱的方式。包括肯定话语、优质共处、服务行为、收到礼物和身体接触。

肯定话语:多向对方表达赞美、感激、鼓励的话语,频繁地与对方沟通联系,让对方感到自己被重视。

优质共处:创造两人在一起的回忆和特殊时刻,和对方一起经历新鲜的事情,做什么不重要,重要的是花时间在一起共同度过。

服务行为:为对方做些事情来减轻对方的负担。比如生病的时候照顾对方,为对方准备营养的菜肴,在对方累了的时候按摩一下肩膀。

收到礼物:在特殊的日子里用礼物表达自己的心意,特别是对双方有意义的礼物,对方会认为自己是被关注和被珍视的,这样有助于稳固两人的关系。

身体接触:拥抱、依偎等身体上的亲密接触,会让对方感受到被爱和亲密感。爱,更像一种加密的语言。而最幸福的事莫过于:你不吝惜自己的表达,而我也恰好能看懂,且给予了回应。

亲密关系是一段既包含了对外塑造也包含了向内探索的旅程,它需要一个人充分的同理心,积极的自我探索意愿,真诚的自我表达,对于冲突和情绪唤起的调节和耐受能力等,其中的相处之道不仅需要真诚,更需要耐心和智慧。

在线与在场:

数字媒介下亲密关系的变革

■ 林雨菲

如今,我们比以往任何时候都更容易接触到他人的生活、思想、经历。数字媒介即刻分享、长久在线的特征弥补了情侣们身体不在场的状态,语音、表情包、视频电话等聊天功能也提升了网络交流的乐趣和真实感。数字媒介已然成为“亲密关系的基础设施”。然而,这也产生了一系列难以察觉的转变和困扰。

了解他人的感知方式发生转变

从心理学上讲,建立关系的第一步总是相同的:人际吸引,即渴望接近某人。吸引力并不能保证一段关系的发展,但它确实打开了可能性的大门。



与身体在场的社交场景相比,数字媒介打破了传统的社交壁垒,但这并不意味着媒介上的行为表征和真实情况完全一致。数字媒介的符号表达往往往初步形成并不可靠的“感知相似性”。

数字媒介下的依恋伤害

在伴侣关系中,伴侣之间的沟通方式是关系满意度的一个重要因素。在过去,身体在场的沟通,从语音语调到面容神色,再到形体姿态的变化,都可以作为一种回应。而如今,数字媒介的泛滥,使得沟通变得碎片化、片面化和间隔化,或许会让亲密关系中的个体在需要支持的关键时刻,因对方未能及时回应,而让另一方产生被漠视、被抛弃和孤立的感受,从而造成依恋伤害。

数字媒介下的沟通特性,媒体同步性理论可以进行一定程度的解释。该理论区分了“传递”和“交互”两种信息传播概念。传递是指传输大量信息以

供后期处理的过程,而交互是指交换已处理信息的信息以创建共享意义的过程。无论是即时应答还是分享欲,实际上是一种需要及时交流和互动(即交互)的过程,同时也是伴侣对彼此的一种依恋的表征。

有时候,“发生了什么”并不重要,伴侣“感受到了什么”更为关键。“即时应答”是个体感知来自伴侣的理解、肯定和关心的方式,让人们在其中感受到归属与关爱。

在线的他者造成共享相处质量下降

数字设备如影随身,许多人与社交网络保持着不间断联系。我们常常倾向于优先考虑“屏幕里的对方”而不是“和我们待在一起的人”。不少伴侣在面对面相处时不得不忍受通信设备的干扰,属于彼此的空间被迫频繁中断,造成彼此共享空间中相处质量的下降。

同时,伴侣居家办公增加,让上班族的工作和个人生活日益密切地捆绑着。最为明显的是,通过数字媒介的途径,我们正形成一种“工作亲密”的现象,个人身份和职业身份之间的严格界限被打破。

那么,我们应采取怎样的行动?首先,网络交往并不具备诞生深层亲密感的基础,在建立关系的理想化初期,进行更多线下且长时间的交流互动,对伴侣有更具立体且全面的认识;其次,在明白数字媒介下既定存在的沟通特性上,给予对方更多的理解和回应,或建立双方都认为一致有效的沟通方式;最后,明确不同时空下的主体角色,无论是个人空间、工作空间抑或是家庭空间等。

(作者单位:中华女子学院社会工作学院)

婚恋咨询室



本期做客专家
子沐,相待心理高级咨询师,国家一级心理咨询师

Q:

我27岁,男友30岁,我们经人介绍,加微信聊了一段时间,后来见面感觉不错,就确定了恋爱关系。刚开始,感情发展很顺利。恋爱几个月后,他到外地工作3个月,这段时间里,联系也比较频繁。

在他回来后的相处中,我们有过几次争吵和不愉快,每次都是我发脾气,他哄我,然后和好。到现在恋爱快三年了,也见过家长,可他迟迟不提结婚的事。如果他一直不结婚,我该怎么办?一想到这些,我就紧张。目前,我们因为一次争吵,正处于分手冷静期,约定彼此给对方一些时间思考。

可能是我每次都控制不好自己的情绪,说了一些伤害他的话,然后再去找他和好,一开始他都会无条件原谅我,可随着时间推移和争吵次数增多,我能感觉到他变了,我担心他考虑清楚了就不打算和我在一起了。

小时候,父母总是争吵,闹离婚,这段经历导致我不合群,也很自卑。直到现在工作了,我也总是担心自己被抛弃。我的恋爱之路很坎坷,之前谈过几次,最后都没走下去。这次好不容易到了谈婚论嫁这一步,但是卡在这里好像又要分手。三年的恋爱分分合合许多次,美好的回忆也不少。他也说过想和我结婚,可迟迟没有实际行动,我该怎么办?

彤彤

A:

彤彤,你好!

处于分手冷静期这个阶段,往前一步是和好,往后一步是分开。最关键的是对方感受到你真的发生了变化了,而不是你一再认错,却没有真正改变,那么他会强化一个印象:你永远都是这个样子,永远都是情绪化,不成熟,用语言和行作为伤害我,与其忍受,不如及时止损。所以这个分手冷静期是你们扭转关系的关键阶段。

先来分析一下你们目前存在的问题,并一一施策。

1.心理成熟度低。

两个人最终能在一起,一个看价值匹配度,一个看心理成熟度,你们在相处中出现吵架,你总希望男友为你的情绪负责。你的心理成熟度低,是男友现在不敢和你结婚的第一个原因。所以,与其现在急着去和对方道歉,求复合,不如花点时间梳理一下,自己是怎么变成现在的样子的。

你要分析一下,是什么原因让自己把心理发展水平停滞在了童年期,变成了一个渴望关注,期待回应,等待别人为自己负责的一个状态。要看清楚自己是因为什么不敢长大,害怕长大之后去承担自己的责任,然后才能获得足够的心理能量,从而提升心理成熟度。

2.共情能力弱。

共情能力是亲密关系里最重要的能力,你特别希望别人关注自己的情绪,却很少观察对方的情绪。

学会识别自己的情绪,意识到到底是什么导致自己产生了情绪,也开始理解男友的情绪,能够说出让对方感觉到温暖和舒服的话。不再像以前一样发脾气,然后让男友来哄。能够在情绪上共鸣的人,会让对方感觉到找到了一个心意相通的人,这种感觉是非常重要的。

3.原生家庭带来的“强迫性重复”。

你们总是陷入一个争吵、道歉、和好、再争吵的循环,这种行为在心理学上叫强迫性重复。

你在童年时期留下了一条心理印记:亲密关系意味着可以发泄情绪,只要对方这次原谅自己了,下次仍然可以再次发脾气。

其实每个人都会有强迫性重复,童年时期被父母充分爱过的孩子,成年之后自尊水平更高,会本能地远离会伤害自己的人,也不会对自己的另一半发泄情绪。而童年时期被父母强烈情绪冲击过的孩子,或没有被父母好好对待的孩子,长大后会同倾向于寻找潜在会伤害、漠视自己的伴侣,也可能会用父母伤害自己的方式对待伴侣。

所以,修正强迫性重复的过程,最重要的是改掉自己曾经让对方接受不了的行为模式,让他感受到你真正的变化。

强迫性重复往往会在童年时期形成,在成年之后的亲密关系中释放。当我们愿意面对自己在亲密关系中的问题和不足,开始承担自己的责任时,改变就已经发生。

提高心理成熟度,提高共情能力,修正“强迫性重复”,用成熟和智慧改变你们目前的情感模式。

《中国婚恋家庭读本》白皮书全国首发

日前,《中国婚恋家庭读本》白皮书电子书在福州免费首发。这是一本专门针对如何正确面对和处理各种婚恋问题的工具书,是福建省婚姻服务行业协会主办的福建省婚姻情感挽救热线开通3年来最大的惠民成果。

目前,“90后”“00后”正面临婚恋问题,引导他们正确的婚恋观和学习成长非常重要。

福建省婚姻情感热线首席情感咨询师刘栋宾结合他多年的咨询案例和对当下社会婚恋现状的观察,倾心著作了《中国婚恋家庭读本》白皮书。白皮书约10万字,制作成电子书方便携带和阅读,共有这样结婚、夫妻关系、择偶脱单、沟通聊天等11个部分,涵盖了婚恋易出问题的所有环节。每个环节都提出了最可能出现的感情问题,并有详细分析、解决方法、突破思路等,以及相关的案例解读,可读性很强。

(刘佑滨)

■ 晓悦

我们都不想在恋爱中遭遇阻碍,希望建立一种高质量的恋爱关系。要想建立高质量的恋爱关系,我们必须先了解恋爱关系的基本心理要素。

1.抱持

抱持代表安全和一种基本信任。在抱持中,我们体验自己被另一个人所容纳,强有力的臂膀使我们不会掉落。在一生的成长发展中,我们都需要感受到被抱持。

2.被理解

被理解就是被看到,Ta懂我。在关系中,我们通过眼神接触的交流来克服距离,从对方的眼睛中看到自己,彼此给对方一个位置。一旦我们能够明白他人并非是我的时候,我们就开始将他人作为一面镜子来了解自己。

3.提供抱持

每个人其实自始至终都在学习如何照顾他人,提供自体功能来满足他人的需求,通过照料和关注的行为来搭建彼此之间的桥梁。

在给予行为中,我们对他人给予容纳给予抚慰,像从前他人抱持我们一样,去抱持他人。

恋爱是人的基本需求之一,本身就是追求美好的旅程,恋爱双方可以不断进步,促进关系都向好发展。

高质量恋爱的心理要素