

咨询师手记

“被爱”不需证明 选择却得“人间清醒”

只有被好好对待过的生命,才能够让人从内心深处觉得自己是好的,不会因为外在的批评、否定等负面评价而自我否定



■ 南小希

生活中有个现象很常见,很多人觉得自己没有被好好对待,但又觉得别人这样对待自己是可以理解的。

理想化一段关系,让自己失去现实感

恋爱中的女性往往会被一个问题困扰:男友经常失联、不回信息。但她转念又觉得,一定是自己太焦虑、黏人,才让他逃避。

在婚姻中也一样。一些家庭中,经常不着家的丈夫让妻子又委屈又无助。但很多妻子也会这样想:“他已经很不错了,毕竟他一直在赚钱养家。”

听起来矛盾,但仔细一想,她们似乎都在努力相信自己是被爱着的,之所以在关系中受苦,要么是他人无奈,要么是自己不好。

也许,对很多人而言,“被爱”是一个很大的诱惑。有人甚至会为此理想化一段很平常的关系,让自己失去现实感。

朋友李雪一直怀念初恋男友,她说,这么多年过来,只有初恋是她心中的“白月光”。然而,多年后,初恋男友重新联系她,称他欠了一些债,几次暗示想向她借钱。见她无反应,便变本加厉地编造事由卖惨,最终,李雪只能心痛地以拉黑收场。她心痛的是,为什么他要破坏自己珍视的回忆。

当理想化的滤镜破碎后,她再回想过去,才发现他人品堪忧,也找不到任何细节可以证明自己被深爱过。他或许曾对她好过,但远没有她想得那么好。但对她而言,她需要放大温暖的细节,以确认爱的存在。

很多人也是如此,好像只有被另一个

人爱过,自己才会有价值。如果无法从别人眼里看见自己,就好像找不到自己存在的印记一样。

或许是因为要接受这样的事实是困难的,不是Ta有苦衷,不是你不够好,只是因为Ta真的不够爱你。

也许Ta真的不够爱你

Ta真的不够爱你,那不是你的错处。Ta不够爱你,因为很多人本来就缺少爱的能力。

Ta不够爱你,还因为很多爱本来就是好坏参半、带有瑕疵的。一个体贴的伴侣,可能会经常因为焦虑而数落另一半。正是因为每个人有各自的人生命题,所以能给予他人的爱也是不完美、有缺憾的。

而表达不满是自我整合的必经之路,这就造就内心无法表达愤怒不满的伴侣,把所有的攻击性都指向了自己。这也等于切断了对外界的需要,把所有孤独都留给了自己,让自己陷在了无助和黑暗中。

Ta不爱你,是因为没有人是“人见人爱”的。而坚持让他人爱自己,往往是出于自恋的需要。

M先生在相亲时遇到一见钟情的姑娘。但接触几次后,女方便日渐冷淡。可是,M却锲而不舍地邀约和联系,忽略了自己正在走一条单行道。

当被问及为什么不肯放弃,他说:“也许是她慢热,只要我不放弃,她一定能接受我。”他还分析,也许以前的恋情让她受伤很深,她需要时间走出来。也许她的原生家庭给她造成了不良影响,让她无法敞开心扉。

他唯独放弃思考的是,女方可能就是

简单的不喜欢他,对他不感兴趣。

而自恋特质越明显的人,越容易阻碍自身对外界的觉察和现实感,停留在被爱的想象中。究其背后,往往是很深的内在信念:如果没人爱我,我就毫无价值,所以,你不可以不爱我。而我是全能的,只要我努力,我一定能让你爱我。

“被爱”,不需要去证明

也有人能够很清晰地辨别自己的“被爱”和“不被爱”。所以,当感受到被不合理对待时,他们会果断地维护自己的边界。

舞蹈演员小林面对自己的事业,觉得付出和所得严重不对等,所以无法全情投入。当她面对富二代男友的求婚时,便做好了辞职当全职太太的打算。但一次在KTV,她被男友要求在众人面前跳舞、娱乐他人。她感到自尊受到践踏,也清楚地感受到男友并非真的爱自己。于是果断提出分手,坚定回到了舞蹈事业中。

初一看,很多人会觉得她是一个追求浮华的人,但深入看她与父母的相处模式,父母在关键问题上的涵容和促进,便会知道,为什么她有清晰的边界和高自尊水平,在关键抉择时能够“人间清醒”。

养育者给予支持性、健康情感边界的爱,能够促成孩子的分离个体化。这样,他们既能与外界建立关系,又不会失去个性和自尊。

所以,在关系中,他们能够区分自身的问题与他人的问题,他们既敢于表达自己的需求,也不怕展现自己的攻击性。而那些没有经历过分化的孩子,成年后却更容易寄生在与他人的关系中,成为努力证明爱的人。

婚恋

CHINA WOMEN'S NEWS

婚恋咨询室



本期做客专家
刘序红,相持心理金牌咨询师
国家一级心理咨询师、婚姻家庭治疗师、留守儿童心理关爱项目特邀咨询师

Q:

我今年33岁,和男朋友在一起一年了,对彼此很满意,也见过双方父母,双方父母也很认可。我收入不错,有一些存款。受疫情影响,男友目前处于失业状态,他内心也迫切想解决自己的经济困境。

前几个月,我帮他还了几个月车贷。最近,他提出需要一些本金去做一个投资,他想用投资收益来减轻一点还车贷的压力。而我考虑再三觉得现阶段不适合投资,求稳最重要,就拒绝了他的要求。但这个月在还车贷时,他拒绝我继续帮他还车贷,说自己可以想办法解决。

我发现自从我拒绝他的投资要求,他就变得闷闷不乐,情绪持续低落。我尝试过和他沟通,但他很回避,什么也不说。我现在很无助,也不知道该怎么办?接下来要如何处理这段关系?

叶子

A:

叶子,你好!

钱在恋爱关系中是一个潜规则,尤其是两个人关系越亲密,就越会在钱的问题上不好意思表明态度。甚至有人会觉得谈钱生分,索性两个人都不提这件事,反正消费时,总会有一个人先掏出钱包。

表面上看起来,不谈钱似乎让感情变得纯粹,还有一种默契感,但这样做,只是忽视了问题,假装问题的不存在。很多和钱有关的大矛盾,都是从忽视生活中一些小矛盾引发的。

所以,在感情中,要想两个人的关系更亲密长久,关于钱的问题,就一定要处理得坦诚、透明。

你和男友现在的处境,不妨从以下几点考虑。

首先,掌握好你和男友间的边界。通过你的描述,发现你和男友之间的边界不清晰。边界是指我们个人创造的一个准则,规定或限度。边界会把我们个人体和周围环境区分开来,是人们能够实现心理控制功能的一个界限。

我们用个人的边界来分辨什么是合理的、安全的,别人如何对待自己是可以被允许的,以及当别人越过界限的时候,自己该如何应对。

虽然说你跟男友谈了一年,你们对彼此满意,双方家长也认可,但你们毕竟还是未婚男女朋友关系,所以在这个阶段,不建议你们有过多经济方面的纠缠。

许多类似的案例证明,一对伴侣在进入婚姻之前有太多经济上的来往,当真正进入婚姻后,很有可能会因过去一些经济上的原因,造成感情失衡。

在我做过的咨询案例中,凡是女方经济方面投入过多时,最终两个人的感情天平会倾斜。所以,不建议你婚前在经济方面投入太多。

其次,看清情绪低落背后的原因。

目前,对方情绪比较低落,你不知道接下来该怎么处理,你无助、担心、犹豫,从这些情绪中,看出你对男友是真的用心。这个时候,建议你去看看男友情绪低落的背后是怎样的需要。

如果说他的需要是暂时的经济上的支持,你已经给他了,那么这一次,当他提出来想要去投资,而你拒绝他时,他的情绪出现了低落,那你来觉察一下,他情绪的背后,是需要你继续在经济上支持他?还是因为你没有支持他投资,他感觉自己被否定了?

也许在男友这里,他觉得你经济上给他支持就是支持他这个人,如果你经济上没有支持他,就是他这个人不被支持了。如果是这样的话,建议你和他坐下来好好谈一次,要让他知道,经济上给予支持或者不支持,只是代表经济上的问题,并不代表你对他这个人的否定。

如果说你给他经济上的支持,关系就可良性发展,你不给他经济上的支持,他就会失落,就会影响到你们的关系。那你就需要认真思考一下是否要继续这段关系了。

另外需要提醒你的是,恋爱期间应理智对待资金往来,切勿因一时冲动,把双方的经济混为一谈。在恋爱阶段,经济最好相对独立,因为没有组成家庭,双方财产都属于个人财产。谈恋爱时,该坦坦荡荡,不要牵扯过多利益问题,不要因此让一段好的关系变得微妙。在相对复杂的社会保有一个更加单纯的关系,无论以后发展结果如何,对两人而言或许更好。

婚恋思悟

■ 孙丽丽

拥有爱的能力

当你有一天遇到爱情,你有能力让爱情的种子生根、发芽、成长吗?

窗外一片静寂,她一人倚窗揽月,研究生毕业快半年了,她心里依然不平静。那次几位朋友在一起聚会,他一脸青春、阳光,借着微酒的意,他忽然对她说:“我喜欢你!这藏在我内心好久了!”朋友们看着她微笑,她只顾低头品着那杯酒,没有言语。之后,像风过无痕,大家一起说笑,好像什么也没有发生过。

她从小就孤傲清高,不喜欢与人走得太近,一个人沉浸在自己的世界里很放松。

常常,在人群中第一眼看到他,她会快速地低下头,他从她身边擦肩而过,她心里像长满茸茸的小草,她总在想,他每天在做什么?她关注他的朋友圈,留心他的动态。但是当 he 经过她时,她却装作没有看见,但内心又期待他来问她好,关心她。

后来,她发现他身边多了个大大方方的女孩,大家依然在一起说说笑笑,但她的内心满是伤感。

每个人都曾在爱的世界里流浪,期望遇到一只温暖的大手牵着自己走,爱与不爱,也总在一念之间。如果你相信自己有这样的能力,幸福就近了,爱也就在身边。

我们经常听到人讲自己爱情的痛苦,这与自身爱的能力有关。人人都想要属于自己的幸福生活,但幸福的生活不是他人给予的。快乐往往是自己创造的,是源于内心丰厚的爱的能力,外部世界只是你内心的投射。

所以,当一个人拥有了爱的能力,无论和谁在一起,即使有些缺点,也都会感觉到幸福。真爱是一种积极的给予,一种心灵感受,印度哲人奥修说,“如果你问一条鱼,海是什么,它可能回答,海就是海,它就在我的周围,那就是海。”我们最关键的是修炼好自己的内心,才可以去爱别人,分享真爱的芬芳。

爱情的心态也应该“势均力敌”

■ 冷爱

表姐是一所名牌大学的博士生。她比常人付出了更多的努力,几乎从没错过任何一次奖学金。但她却是自卑的,每当别人赞叹她时,她总是说自己只会做题而已。她并不认同自己的价值,自认为只会学习,还认为没有人会喜欢一个学习的机器。

我疑惑地问她为什么会这么想?她说,这是她父母曾经告诉她的。

表姐出生在一个父母婚姻破裂的家庭,爸爸重男轻女,而妈妈在生下她之后就被告知,不宜再生育了。

自小爸爸不待见她,经常因为她和妈妈吵架。吵闹许多年,后来两人还是离了婚。爸爸离开那天,表姐曾抱着爸爸的腿,哭着求他别走。但还是没有阻止爸爸离去的脚步。

后来,她的妈妈也没有再嫁,妈妈一直认为,一个带着孩子的离异女性是不容易遇到真爱的。妈妈有时会在不经意间说:“要不是你,我可能早改嫁了。”

父母对她的不认同,很大程度地影响了她。她认为,自己是不值得被爱的。所以,她的情路也很不顺利。她谈了好几次恋爱,都以分手收场。

她说,她其实很渴望爱情,却始终不得其法。在每一次恋爱中,她都全身心投入去爱。她会为了男友学习做饭,会为男友织围巾,会做很多对方喜欢而自己不喜欢的事情。

她力求当一个教科书般的女友,她从不发脾气,也不会管束男友。她做的很多事情都在取悦男友,却委屈着自己。久而久之,她很累,变得想要逃避这段感情。

男友感受到了她的变化,开始责怪她不如以往那么倾其所爱。几乎每一次被分手,都是同一个理由。她的男友说:“你变了。”而她的每一次挽留,到最后都会演变为下一轮恶性循环。

她越来越卑微,越发感觉,只要自己做不到一个完美女友,就会失去一段感情。她说,她可能不配得到真爱。

其实,她只是太自卑了。因为自卑,她

会紧紧抓住每一个爱她的人不放,认为错过了这一次就不会再有人爱自己了。也因为自卑,她会力求完美,苦了自己。当一个人无法从爱情里获得亲密、甜蜜的感觉,那爱情就成了负担,我们难以避免地想逃避。

她和我们不一样的地方在于,她还不被爱,自己就毫无价值。一段美好的爱情,一定是“势均力敌”的。

有过不少这样的爱情,男方比女方经济实力更强,女方则比男方更会提供情绪价值。或者女方比男方更懂人情世故,而男方比女方更有生活情趣。但当你拥有了别人并不具备的内外在条件时,却全然不认同自己,认为自己不值得被爱,这也会使你处于爱情格局中的劣势。所以,爱情的心态也应该“势均力敌”。

如果你也自卑,那么你就需要学着自爱。

首先,要了解你为何自卑。

自卑,说到底只是你的一种内心情结而已。有的人长相不出众,但当Ta露出自信的微笑,Ta就变得耀眼。有的人虽然没有千万财富,但却有一身风骨,也有人赞

婚恋智慧

