

咨询师手记

我们在面对爱情、事业、婚姻时，会面对更多的挑战，这时不要着急、泄气、绝望，真实勇敢地面对，是个人的救赎之路——

重新找回自己的力量

刘莎莎

“我感觉四周冰冷绝望，经常睡不着觉，没理由地烦躁和哭泣，有时还忍不住对孩子发火……”来访者葱兰说。

前一天，她刚与妈妈发生了激烈争吵。起因是她报了个进修班，上课时需要老公在家看一下孩子，老公不答应，两人因此吵起来。一气之下，她带着孩子回娘家。没想到妈妈不仅不安慰她，反而怪她脾气不好，让她先以家庭和孩子为重。她瞬间崩溃了。

我的人生从哪一步开始出错？

葱兰家庭富裕，一家四口，父母、哥哥和她。从小到大，她吃穿用都很好，上的也是名校。“爸妈很照顾我，那时我觉得一切都很完美。”

但到了大一下学期，她开始迷茫，发现现实世界不是认为的那样。学业的压力，与同学相处，都让她很不适应。再加上哥哥成家，嫂子精明能干，侄子又接连出生，父母把精力都投入哥哥一家人身上。她没法表达这种失落，只能通过发脾气让父母关注自己，父母的回应却是“你又任性了”。

为了能把父母的爱重新夺回来，她按父母的要求，放弃了原本的梦想，从一线城市回到老家，进入一段令父母满意的婚姻，选择一份不喜欢但稳定的工作，以为这样离父母更近，父母的注意力就回来了。没想到，却出现了很多问题。老公谈恋爱时还好，但婚后却越来越冷漠。孩子出生后，面对婆媳矛盾和照顾孩子的辛苦，老公选择逃避和冷暴力。她向父母哭诉，妈妈反而怪她要性子。葱兰不知道自己走错了哪一步。

对自己的爱不能从属于他人对你的爱

从回到老家开始，葱兰一步步忘记了怎么去做自己。就像戴上面具太久，到最后，就把面具当成了自己的面容——在心理学家荣格的解释中，这叫“人格面具”。

那我们的“面具”是怎么来的呢？

一种是内化：人在出生之后，都在观察周围人的做事风格和习惯，揣测话语的表面意思和隐含意思。慢慢地，这些材料在内心形成了烙印，这就是内化过程，它是不知不觉中形成的。

一种是实践：通过身体力行把自己的言谈举止和思想感情记录下来，形成主体面具。

人格面具不是没有好处，它保证了我们能够与人和睦相处。但它的害处在于，如果一个人过分沉溺于扮演的角色中，人格的其他方面就会受到排斥。

比如葱兰，一直以来按照父母的要求去生活，活成了父母心中的样子，也自我塑造成了父母眼中期待的“公主”。因此，她总在关系中希

望别人去保护她、满足她，而渐渐忽略掉自己所具有的披荆斩棘的能力。

咨询中，葱兰也会时不时表达对嫂子的愤怒，觉得自从嫂子来了后，家里就再也没有了她的位置。每每和父母谈论烦恼时，父母就会说：“你嫂子能干，家里打理得很好，你哥原来也爱玩，现在也很顾家了。你为什么总是回来就诉苦？”

我问她：“没有嫂子之前，当你有困难时，你父母是怎么回应你的？”

她说：“爸妈以前从来不对我说话，还要我哥让着我。”

“是不是以前父母总觉得你是弱小的，需要被照顾呵护？”

葱兰若有所思。我继续引导她去发现问题的来源：“你有没有感觉到成长过程中，一直被父母放在弱势位置上，久而久之，你自己也认同了这个位置，认为自己是一个是需要保护的弱者。一直以来你都在有意忽略自己的能力，期待通过与他人的融合而永远被爱、永远不受伤，但却没有好好看见自己的努力、坚韧。”

接受这个真相很难。确实，父母对待我们的方式会影响我们怎么看待自己。

在我们早年的客体关系中，如果得到了足够的支持、理解和包容，我们会成为自在、自信、自由的自己。如果在早年的客体关系中，传递

的是一些负面或绝对化的信息，如“你是弱小的，你是不行的，你是不够好”，我们会接收并最终认同。这种认同会让我们丧失自我认可的能力，时常陷入到失落、无力、沮丧、恐惧，甚至绝望。因为不知不觉中，我们接受并内化了父母的那些信息。

葱兰一直以来用自己的方式满足父母对她的期待。在咨询中，我让她认识到，每当她按照自己的想法去做事时，才真正快乐、自信且闪闪发光。

当我们做自己喜欢的事情，将自我兴趣与外在需求结合，将自我能力与外界同步发展时，“我”才会从其中显现出来。在这个过程中，我们不仅能愉悦自己，更重要的是体会到自己的价值，这是一个人持续成长的动力。

个人救赎之路

人一生中有许多重要的事情，但认识自己最重要。

首先，要有自我成长意识。

我们在面对爱情、事业、婚姻时，会面对更多的挑战，这时不要着急、泄气、绝望，真实勇敢地面对，是个人的救赎之路。

其次，可以寻找专业的力量，如心理咨询。

现实生活中，葱兰的情绪是不被允许和接纳的。当她向父母表达时，只会被回应“你又不

性了”，而老公的态度总是冷漠和拒绝。那些无法被家人接受的情绪、情感，影响着她的身心健康。

心理咨询可以提供一个安全的空间，在这里，葱兰开始学习如何去理解自己，和自己对话，也开始反思自己的固有思维，比如她对父母过于依赖，并将这种依赖投射给老公，期待他也能将自己当成公主去保护。

实际上，无论是父母还是老公，都无法实现她的理想化需求。因为这种依赖的基本动机是“匮乏”。以匮乏为动机的人，更多从有用性的角度和他人建立关系，对于别人不符合自己需要的部分，不是完全忽视，就是视为干扰或威胁。

目前，葱兰开始打破对父母、老公的依赖，除了完成本职工作外，还组织参与了一些社会活动，获得了肯定。

在咨询中，我们讨论了“外在现实”和“内心感受”的差别，看到老公在现实生活的付出。而他们的冲突，更多来源于对家庭掌控权的争夺。

当她从另外一个角度去理解争吵背后的本质时，反倒能从“不被爱”的痛苦感受走出来，更客观地看待婚姻、处理夫妻关系。如今发生冲突，她可以更精准地看清问题的所在，避开情绪旋涡，平静地表达自己的需要。

(作者系国家二级咨询师)

薛元策

把“情感”和“勒索”组成词组，如同把美好和邪恶拴成一对儿，这很符合畅销书的贩卖套路。打开苏珊·福沃德的书单，除了“情感勒索”，还有同样套路的“有毒父母”“金钱魔鬼”。相比之下，《恨女人的男人和爱他们的女人》，这种表述的眼球度就略逊一筹了。

作为心理咨询师，提出“亲密关系中一方利用另一方的恐惧感、责任感、罪恶感控制对方，满足自己需求”的警告，似乎无由置喙。但若变成公共知识以指导现实的情感生活，恐怕必须面临两个拷问：第一，“情感勒索”是一种病态还是常态；第二，它是主动行为还是作家的想象和暗示。

这首先是一个传播效应的话题。一对一的心理咨询和著书立说的广而告之，具有严格的界线区分。把可能的病理反应夸大成普遍的生理性反应，是考察传播效应的重要指标。以此衡量“情感勒索”——利用对方的恐惧感、责任感、罪恶感控制对方以满足自己需求，这样的初衷，即便不自知，也足够阴险。重要的是，它不仅不足以支撑所谓亲密关系，而且完全可以实现对亲密关系的离间，让关系陷入瘫痪。

同样，没有人会认同“情感勒索”的主观存在，否则亲密关系同样无法完成逻辑自洽。但从语义上的表述看，“情感勒索”并不排除主观存在的可能性。这就又涉及伦理话题，即如何看待情感生活在人类文明进程中一直以来的积极定义。假如在亲密关系中尚不能排除“情感勒索”的主动性，那么我们一向自诩的情感价值就存在着被颠覆的可能。

情感类畅销书作家的创作初衷，除了畅销，也一定包含了对家庭和睦、情感和谐的期许，这一点是不用怀疑的。只是，在追求畅销的路上，他们往往会夸大自己另辟的蹊径，以至本来精心调制的鸡汤，常常变成了对读者的情感焦虑诱导。

婚恋思悟

成为想成为的自己才能遇见想遇见的爱情

孙丽丽

深冬雨夜，突然接到高中同学小玉的电话，声音里带着伤感，如这湿漉漉的雨夜。

小玉长得娇小秀丽，眼睛又亮又黑，灵动妩媚。但她美丽的外表下，却藏着一颗玻璃心，这与她不幸的童年有关，她父亲因一丁点小事就会暴躁如雷。

她的大学在古城西安上的。大三未上完，她就退学了，因为一个做生意男人的许诺，说会负责她一生。殊不知，相爱时，男人很喜欢许诺，许诺时还会装得煞有介事，以证明自己的可信度。但爱情要完结的时候自会完结，到时候，你不想画上句号也不行。

不久，那男人又对别的女孩许诺了，小玉只能选择离开。后来听同学说，小玉又遇到了一个男人，儒雅温和，但有家室，小玉不过是他在静夜里的一弯冷月……

小玉在电话那端诉说着自己痛苦的经历，我所能做的唯有倾听。她说自己换了不男男女女，是因为一直在寻找一份完美的爱，去呵护她，包容她，让自己有所依赖，心灵不再流浪失所，可哪里有真正的爱情？她在茫茫尘世中迷失了自己，像一只疲惫的鸽子，不停地栖息在别人的窗台。

如果一个女人一直依赖他人的温暖，来驱散生活中的阴影，那么她就会依赖上那个人，如果真遇上了能让你一生去依赖的人，那是值得祝福的。但当一个女人有太多的不安全感，就算遇上再好的爱，她也不敢去相信，然后这种不安反而会把她这份爱摧毁。

有句话说得好，成为想成为的自己，才能遇见想遇见的爱情。我们真正的安全感，是从自身获得的。谁也不能为你建造一座渡过生命之河的桥，除非你自己没有人能这么做。真正的爱情，不是付出全部，而是让自己成为更好的人，爱一个人没有回应，与其乞讨爱情，不如骄傲地走开。

寻找完美的爱情，就是寻找给自己安全感的男人，如果遇上给你这种感觉的男人，如同是在黑夜的海面看到了灯塔，可是如果你想让灯塔永远照亮你的心灵，那么这光则来自于你自己的心底。

婚恋智慧

告别糟糕的感情还有爱的迷信

从这个前提出发，我们觉得只要“遇到对的人”，幸福就自不待言。然而，当多巴胺浓度散去，我们发现，眼中“对的人”不过也是有着种种弱点的平凡个体而已。

因此，《再见爱人2》对于屏幕外的我们，同样是一次别具意义的的情感教育。我们需要告别的不仅是糟糕的感情，还有种种曾被我们执意捍卫的爱的迷信。

迷信1：无私——“我付出了那么多”

无私，是现代人对爱情的常见迷信。无私意味着不求回报，似乎代表着爱的纯粹度。我们不仅期待得到对方无私的爱，也总喜欢率先给自己胸前冠上“无私”的勋章。

《再见爱人2》中的艾威便深陷“无私”人设中无法自拔，他总是强势地“控诉”Lisa：他散尽家财为她治病，但手术后的Lisa却不爱惜身体，经常出去打麻将到凌晨。一直欲言又止的Lisa却认为，她打麻将完全没有到艾威说的上瘾程度，每周只一两次而已。

但艾威习惯性否定Lisa的观点，不断强调自己是“为了Lisa好”。观察室的嘉宾们都看得出来，他的抱怨并不在打麻将本身，而是为了证明，在这段关系里，他是无私奉献的，Lisa是忘恩负义的。

节目初期的张婉婷同样在用“无私”人设争夺着道德制高点。张婉婷总是在争吵中愤怒地强调“我为你生了孩子”，认定自己在婚姻中付出更多。

而随着张婉婷开始反观内心，她渐渐坦露了自己的“拯救者+牺牲者”心态：当初与刚离婚、事业平平的宋宁峰在一起，她觉得自己拯救了落魄的宋宁峰。这辈子，他就理应把她“捧上天”。

从艾威和张婉婷身上，我们能够看到“无私之爱”是一个巨大的伪概念：没有人能够真的不求回报。抢夺到“无私”勋章的人，成了情感中的无限债权人。他们对另一半的期待，是永远填不满的黑洞。

弗洛姆认为，对无私的迷信，是因为我们将自爱与爱他人对立了起来。事实上，“对他人的爱与对自身的爱并非只能两者择其一。恰恰相反，在所有具有爱他人能力的人中，我们都能发现一种爱他们自己的态度。”

或许，只有告别无私的迷信，爱才能从无休止的“记账”心态中跳出来。我们相信，张婉婷和艾威真正渴望的，绝不是做一个愤愤不平的情感债主，而是另一半的爱与尊重。

迷信2：承诺——“你当时明明说过……”

“你当时明明说过，一切都会好起来的。”这是张婉婷令人印象很深的口头禅。她心中耿耿于怀，觉得宋宁峰没有兑现当初的承诺。

承诺，在亲密关系中的确重要。我们如此看重承诺，是因为承诺反映了人们想要长时间处于并维持一段关系中的意图。然而，亲密关系中的承诺不同于法律意义上的契约。它更多是一种内心愿景的表达，即做出承诺的人希望拥有一段当下到未来的长期关系。

心理学研究发现，对承诺感的需求高低存在明显的个体差异。而由于生活的巨大不确定性，承诺的实现，也往往无法进行量化判断。因此，与其说承诺是亲密关系中一方对另一方的永恒保证，不如说，是不断流动着的、两个人对未来的信心与共识。

指责对方没有履行承诺，的确源于张婉婷对目前亲密关系的失望，但这种指责本身，却是空洞而无效的。

他们夫妻需要的是通过沟通，厘清伴侣间对于承诺的理解差异，厘清承诺失效的症结所在。就如观察室嘉宾沈奕斐所说，“没有做到承诺并

不一定等于伤害。我们应该关注的，是到底发生了什么事，以至于对方不再愿意履行承诺了。”

同时，别忘了承诺的起点——亲密与激情。我们永远无法通过逼迫在关系里得到任何东西。深陷承诺迷信时，最需要问问彼此的，是亲密与爱是否已然缺席。

迷信3：默契——“你为什么跟我想象的不一样”

初看上去，苏诗丁和卢歌在节目的三组夫妻中最登对、最像“灵魂伴侣”。然而，在夫妻画像和访谈环节里，让我们看到他们对于爱情的认知和期待也无法同频。苏诗丁想要朋友一般的爱人，因为朋友意味着无话不说。而卢歌却认为，朋友意味着距离与疏远。

为什么他们明明如此不同，却曾经以为是天生一对？

他们缺少的是亲密关系中的“情绪流动性”，即双方能够运用情感的语言，准确地沟通他们的感受和内心的状态。

心理学研究发现，伴侣之间不愿表达、或没有能力表达真实的情绪，很多时候源于我们对“默契”的迷信——“你什么都不用说，Ta全都懂得”。

现实表明，再登对的伴侣，也终究是成长经验不尽相同的个体，差异才是亲密关系中的常态。观察室嘉宾胡彦斌说得对，“你一定要把你现在的状态讲出来让对方知道，对方才会越来越明白你是谁。”

在对默契的迷信中，我们依赖默契，也在透支着默契，将沟通的不畅统统归罪于默契的不足。于是，任何与自我想象不一样的反馈，都导向了对恋人的失望。

别再问“你为什么跟我想象的不一样”。寻找自我想象中的对方，用弗洛姆的话来说，并非爱情，只是“双倍的个人主义”。爱情真正的魅力或许就在于，对彼此的内心产生好奇，在探索、了解和重建共识中相向而行。



范语晨

今冬，追《再见爱人》第二季的观众们或许会被这句话击中——爱，真的太难了。

旅程初启，张婉婷和宋宁峰这对闪婚夫妻的激烈冲突便引发热议。而随着夫妻关系中隐藏的“冰山”不断浮现，观众们唏嘘感慨的，已经不只是婚姻危机，而是人与人之间内心世界的差异之大，沟通之困，自知之难。

著名精神分析心理学家弗洛姆指出，现代人的爱情认知基于一个错误前提，爱是简单的，困难的是寻找正确的爱的对象。