

咨询师手记

爱往会流向不缺爱的人,那些很难被爱上的,往往是最需要爱的人——

高质量的亲密关系属于三元世界

■ 南小希

这段时间有很多人都在“阳”了。于是,很多躺倒的妻子发现,丈夫接过家务后,开始问各种各样的傻问题:垃圾满了,要不要倒掉? 水壶里没有水了,怎么办? 肉是要切成丝还是切成块……对伴侣的依赖将人变成了低能儿。不仅如此,在亲密关系中,比生活上的依赖更常见的,是情感上的依赖和共生。

在两性关系中寻找父母

有很多人对另一半有各种要求:心情不好时,无论Ta有多忙,都要求对方立刻出现在眼前;对方一不回复信息就反复打电话,到对方接听为止;要求对方包办所有事,有求必应,不允许有怠慢或延迟……希望伴侣能满足自己的一切需要,渴望从伴侣身上获得的爱是吞噬性的,恨不得用让对方消失的方式达到与自己的融合。有人希望从伴侣身上得到无限的安全感。焦虑的了然每次在工作上遇到困难,都想打退堂鼓。她会问老公:“你养我好不好?”但她老公总会一本正经地回答:“那怎么行? 人都是要靠自己的。”正因为如此,她非常失望,觉得男人没有尽到保护自己的责任,关系也越变越差。有人无法放弃已经变质的关系。菊的老公已出轨多年,其间打打闹闹、风波不断。为了挽回,菊生了二胎,企图用孩子绑住他,但无济于事。她固执地走一条单行道,感动于自己单向的付出,不肯离婚,又对他的狠心怨声载道。这些问题似乎在折射出相同的困扰:他们与亲密关系中的另一半,是依赖与被依赖的关系。

当亲密关系停在二元期

那些期待在亲密关系中对另一半完全依赖的人,其实需要的是好父母。本质上,这样的亲密关系还停留在二元期。在二元关系中的人要想经营好亲密关系,挑战是很大的。因为在二元关系中,对一个人的依赖是失控的。失控的依赖是自己处在无能和停滞中,却渴望另一个人给自己不变的安定、温暖和善待。失控的依赖,对立面是不安全感,会让一个人失去身份认同,产生大量情绪内耗和自我怀疑。而且在二元关系中,需求是无法被满足的。就像一个婴儿处在和母亲的共生状态中,而这样高度融合的关系,需要的是对方原始的情感灌注。在这样的需求之下,会发现无论对方客观上做得再好,内在的心理现实都是不够好,并因此破坏或摧毁关系,而这都源自早年没有被满足而导致的匮乏和空洞感。不仅如此,处于二元关系中的人,往往是非黑即白、充满投射的。只要你没有按我期待的方式对我,那你就是个坏人。就像一个女生的男



友,平时无微不至地替她挡住所有风浪,但只要一次没被满足,“男人靠不住”的怨言就会滋生。这使大量的怨偶最终分道扬镳,他们的初衷是相爱,却逐渐走向爱的对立面。人是从一元期发展到二元期,进而进入三元期的。当婴儿摆脱了全能感,感受到原来提供给他照顾的人是另一个人,就从一元关系进入了二元关系。如果在这个阶段面对一个不能提供爱和理解的母亲,Ta就可能退回到更早的自闭状态,切断对联结的渴望,或者终其一生寻找一种“我中有你,你中有我”的共生关系,以弥补这个阶段发展中的创伤。而有幸发展到三元关系的人,往往有足够好的早年基础。首先,他们得到了母亲的涵容和映照。在二元关系中,婴儿逐渐意识到自己和母亲并不是一个整体,而是不同的两个人,在此基础上形成自我表象,并区别于客体表象。在这个过程中,向婴儿提供足够的照料,满足婴儿的需求,成为婴儿自我信任的基础,使他可以信赖外部世界,建立起现实的客体关系。之后,孩子才有能力离开母亲,去跟更多的人互动,探索世界。在爱和发展中发展出稳定的自我意识,成长为一个充分内聚的个体。同时,父亲充分在场,以强有力的对手形象

进入孩子的二元世界中,他也是一个爱孩子的好客体,让孩子感受到规则和爱可以同时存在。这使孩子的世界从二元进入了三元,这也是有更多人进入世界的开始。在亲密关系中寻找父母,注定要失败的。高质量的亲密关系是三元关系。而在三元世界里,是找不到理想化的亲子关系。因为在三元世界里,人是被符号化的,可更替的。只要自身价值存在,就不会恐惧对方离去。所以他们会将注意力放在自身的成长,而降低对他人的期待。不仅如此,在多元世界,人可以接受不满足。生活中有一些人似乎有自成系统的内在,不需要借助外力就能绽放,很少有不满,也少有孤独恐惧。自身的圆满和独立,使他们在关系中更少或缺憾和不被满足的感觉。同时,在多元世界,被相信的不是人,而是规则。电视剧《知否知否应是绿肥红瘦》中的盛明兰,便是一个懂得使用规则体系去运营婚姻和关系的人。她自持而通透,能够为对方提供情绪价值,而且深谙人性,清楚自己与他人的需要,在此基础上运作和筹谋,有胆有识地成为大宅院的女主人。于是,这仍然是一种相互依赖的关系,但已不再是一种失控的关系,是长久、且良性循环

婚恋咨询室



本期做客专家
晚睡 作家、情感咨询师,
喜好解读复杂情感迷局,关注
女性独立与成长,著有《晚睡
谈心》《帮你看清已婚男人》
《你配得起更好》等
作品

Q:

我的原生家庭父母恩爱,衣食无忧。我跟丈夫是相亲认识,结婚时我27岁,婚后,婆婆和我们住在一起,现在孩子两岁。平时我和丈夫各自上班,很少交流,我想沟通时,他偶尔会以沉默回应,后来慢慢变得无话可说。他宁愿每晚出去跟朋友喝茶饮酒到半夜,都不愿意在家陪我和孩子。他从不参与带孩子,也不做家务,对家庭没有任何责任与担当。我早出晚归努力工作赚钱,支撑着家里的花销。他工作时间宽松,工资不高,但花钱大手大脚,只负责供房贷。我们之间的问题沟通过很多次,他不想为家庭付出,不想为别人而改变,现在就是一副“我就这样,你接受就接受,不接受拉倒”的模样,每次冷暴力都会十天半月不见面,不说话。我很累,在婚姻的名义下各过各的日子,他不肯参与进来,我也出不去,我认为我要的也不多,就想娶一个夫妻共同参与的日常生活,而不是这种无休止的冷战和迷茫。我也想离婚,但就是下不了决心,我不知自己到底在坚持什么?

京娜

A:

京娜,你好! 你们的婚姻就是我说常说的,即使夫妻双方都不幸福,但是男人也比女人更合算的那种情况。在同样没有爱,或不再相爱的氛围中,有些男人就可以不回家,和哥们喝点小酒,唱个小K,没准还能出个小轨。而女人呢,家是自己的家,孩子也是自己生的,舍不得不管,也不能不管,便被牢牢地钉在原地。也就是说,男人可以逃避不幸福,而女人必须承受不幸福。这样的男人即使做到这种程度了,拿家当旅店,拿自己的孩子当宠物,他依然可以拥有一个家庭。女人都到过这个份上了,自己养活自己,自己带孩子,她依然在维持这个家庭。可能有人会说,这是因为女人比男人更有责任感。错,这些女人不是更有责任感,而是更弱势,更需要婚姻作为人生的容器。所以她的包容性就很强,他不温柔,他不回家,他不给钱,都能忍。所以导致对方肯定更加有恃无恐,高高在上,内心充满优越感,即使摆烂,也能被接受。反过来,如果你不带孩子,不赚钱,还天天出去玩,他能受得了吗? 我不是要劝你离婚,但我希望你一定要认识到,在你们之间存在着性别意识上的不对等。婚姻制度本身对男女都一样,都是一种约束性保护,没有哪一方只做婚姻的受益者。正是这种不对等,让你一步一步在婚姻中泥足深陷。

他不会主动提离婚的。不离婚,孩子有人带,家务有人做,你还能捎带着照顾了婆婆。若是离婚了,还得给抚养费,还要自己做家务,自己的妈也得自己管,损失太大。婚姻没有经营好,做成了一锅夹生饭,可能你们在这过程中都有责任,但就你的现状而言,导致这一切的根本原因是你觉得婚姻对你很重要,你不敢离婚。对他有什么约束? 不过是你唠叨几句,唠叨烦了,就跑去和别人玩,冷战了,可以顺理成章地不回家。想要扭转被动局面第一条就是敢离婚。我说的敢离婚不是拿离婚当要挟,遇到事情不满足就提离婚,而是发自内心能够承受离婚的后果,是当你改变不了对方的时候,你有与之进行切割的勇气。不要怕离婚,你原生家庭衣食无忧,父母恩爱,自己又努力赚钱,这些都是很有力的支撑。当你真的不怕离婚的时候,或许他就怕了。

我做情感咨询的原则一般都是量体裁衣,不同的人给出不同的解决方案,即使婚姻不幸福,也不会统一建议离婚。但我希望你别在这样一个不负责任的人身上消耗自己的生命。如果你的独立意识增强了,他天然的优越感就会逐渐消散,他对你就会更尊重,你们也会变得更平等。

婚恋智慧

托付心态对婚姻最具杀伤力

■ 柠檬

情绪不是你生活的全部,但它却能左右你全部的生活。我们发现:在现实生活中,有些女孩子在心理上极度依赖自己的恋人。他们认为:把自己托付给一个可靠的人,就可以获得幸福。这种托付心态,是对婚姻关系最具杀伤力的心理模式。所谓托付,就是把自己整个人都交给对方,对方要对你全权负责。表面上看,爱人是宠着你惯着你,但这样的过度依赖不是成人之间的正常关系。第一,对方一直在照顾你,一个人扛着你们两个人的责任往前走。迟早有一天他会累,他在前进,而你的心理却完全停顿下来,没有任何成长提升,你会慢慢觉得他不如之前那样爱你了,对你有了很多不满,对你提出了诸多要求,而他也会觉得跟这样一个“长不大”的爱人相处太累了。这样的婚姻关系如同走钢丝,任何一件小事都可能让它绷断。第二,你们的相处模式会慢慢变味。试想,当一个人发现自己可以完全掌握另一个人喜怒哀乐的时候,他的心态会发生什么变化? 从受宠若惊到习以为常,你除了自我牺牲为家庭付出,还要提心吊胆自己不要被其他人取代。过度依赖不是亲密关系中好的状态。如果在亲密关

■ 梁朝晖

婚姻中的夫妻也是内部客户关系,彼此都有被尊重、被爱护的需求。所以,一方不能肆无忌惮地挑衅,也不能盛气凌人地指责,即使是以促进对方成长为目的,这样的指责也是最有风险的互动。“恨铁不成钢”只能让对方心硬心凉,怨和恨累积着,终有一天会爆发。尊重最核心的内涵是接纳差异,这是入门级的尊重,说明你足够善良、体谅他人;进阶版的尊重,是利用差异,夫妻间有什么用什么,千万别和没有的部分较劲。做到利用差异,是智慧,是爱,是对另一半价值的正向强化。夫妻间可以提要求吗? 当然可以。但一些人在提要求时犯了忌讳。比如用抱怨开场白语提要求,常见的句式是:和你说

系中完全依赖对方,很容易让对方忽略你自身的价值,从而变得不珍惜你。一段好的亲密关系,一定是彼此相互依存又各自独立。当对方在你身边时会让你觉得更加完整更加幸福。但对方不在你身边时,你也依然可以依靠自己的能力好好生活。真正能让你获得幸福的,只有你自己。你的能力,你的心态,决定你会以什么样方式生活。我们总在强调活出自我,活出自我的前提就是对自己的人生负责,不管你做的决定是对是错,不管你处理问题的结果是好是坏,都能自己承受。你和你的爱人可以相互支持,相互滋养,也可以产生独自一人时不能获得的成功与快乐。但前提得是,你一个人也可以过得很好。结婚本身并不能提高一个人的幸福感。严格地说,一个人的幸福感大概是一个“常数”,尽管每个人的这个“常数”都有很大差异,积极事件和消极事件只能在短期内提高或降低这个常数,但一段时间后幸福感就会又回归到那个“常数”上去。所以一般来说,单身时就幸福的人,结了婚以后也会幸福;单身时就不幸福的人,结了婚以后也不会幸福。妄图通过结婚来“提高自己幸福感”的希望,多半都会落空。幸福不是托付来的,希望我们每个人都可以为自己的人生负责,不用托付给其他人。

心理小贴士

以请求的方式提要求

了多少遍,这次还用我再说吗? 你是脑子有病吧,你就不会这么做……如果换换语气和句式,变要求为请求,就皆大欢喜了。首先要说:“能帮我做……事吗?”如果另一半不太情愿,千万别急,别指责,要示弱。“这事你要不帮我,我太犯愁了,真不知道咋办。”如果话说到这份上,对方还不帮,还是不能急。就要想这是时间、能力的问题,不是对我不重视、不关心。积极的假设会让关系更美好。最后,不要要求对方按照你的意愿行事。很多时候,对错都是各自所处的情景和认知所决定。对方的忍让,不是窝囊、无能,是人家懂得尊重你,其中更有怜惜的情愫,否则是忍不了的人。

(作者系知名心理咨询师、婚姻家庭指导师)



享受婚姻里的「单身」

■ 孙丽丽

婚姻与单身,如同任何事物都有两面性,婚姻有婚姻的束缚,单身有形影相吊的孤寂,没有绝对的完美,关键是调整好心态,过好每一天。刚结婚时,老公上下班踩着钟点回家,他烧得一手好菜,回到家便和我一起做饭,我则在厨房里扮演副手角色,菜一出锅,我习惯性地先尝一口,说:“真好吃!”老公一脸满足,看我吃得有滋有味,他眼角眉梢尽是爱意。饭后,我则大显身手,把杯盘碗碟洗得锃亮,一团糟的厨房,在我手下变得洁净整齐。然后两个人一起看碟,或在小区里散散步,一起仰望明月从蝉翼般的云里淡出,温柔如水。后来老公辞职自己开公司,早出晚归是常事,在家吃饭的次数也寥若晨星。我习惯了有他的日子,如今一踏进寂静的房子,心里空荡荡的,像缺点什么,孤独与空落将我包裹。我央求老公早点回来陪我,声音起初是温柔,后来余音里有点恼。老公无奈地说太忙了,习惯一个人生活就好了,变换心态全当未婚单身。久而久之,我在一次次失望之后,期盼的心也渐渐凉下来了。每次回到家,我做完家务,就读书、上网、写东西,渐渐地,我学会了沉浸在自己的世界里。我好像又回到单身逍遥的日子,无琐事缠身,每天可以尽心做自己喜欢的事。柔和的音乐相伴,望窗外的蓝天,在浅浅流淌的时光里,有一种安静的从容。最近我发现自己有些烦躁,原来老公生意处于淡季,平日里陀螺般高速旋转的他,此时正悠闲地躺在沙发上看电视,也许进入了剧情,音量开得有些大。“你不忙了?”我诧异地问。“不忙了。”老公说。“我觉得你还是忙点好,我觉得‘单身贵族’的日子挺好的。”老公先是满脸惊奇,继而笑着说:“适应就好。”婚姻的成功取决于两个人,现在,婚姻中有无数人分居两地,或为了工作,或为了生活,或为了孩子,留下一个人过着单身的日子。其实无论哪一种生活,学会适应,把每一天过得有意义就会很享受。