

咨询师手记

大多数“自我感动式”的爱,都源于未被满足的心理需求。想用正确的方式爱人,需要我们先看见自己、疗愈自己。

一个人的独角戏：自我感动式的爱

■ 林音

前段时间,刷到“豆瓣劝分小组”一个帖子:一个女生和男友去吃肉蟹煲,可以选鸡肉或其他肉类。女生爱吃鱼,就提议点鱼肉,男友没有拒绝。但吃着吃着,女生突然发现,男友竟然在默默流泪。原来,他根本不爱吃鱼。但相处一年多,他从来没说过,每次吃鱼还表现得很开心。理由是:“我只想让你开心”“你根本不爱我,我得讨好你”……后来,男友变成了前男友。

其实不管是家庭关系,还是亲密关系,很多人都有类似问题:我对一个人付出很多,但Ta却感觉不到,觉得我根本不爱Ta。又或者,对方的爱太满了,让我感觉很沉重,很不舒服。看似一方付出颇多,另一方却毫无觉察,还让关系变得更差。

实际上,这样的爱都有一个共同特点:自我感动。

当一个人在关系里,以自己喜欢,而不是对方需要或接受的方式来爱对方,Ta大概率只是满足自己的需要,并陷入了自我感动。

有一种“病”,叫自我感动

来访者小A,曾哭诉自己“被分手”的经历:他总在下班后为女友做各种美食,希望对方和自己一起看电影,共度美好时光。而作为设计师的女友,恰逢事业上升期,有个重要项目遇到了难关。如果做不好,她这段时间所有的努力都会前功尽弃。于是她希望晚上能多些独处时间,思考如何克服这个难关。

但小A并不在意,“有什么问题,共同面对就好了。看电影不好放松心情,又能约会,一举两得吗?”他没注意到,女友总是拖着疲惫的身体来到餐桌,即使不饿,也尽力吃完。直到有天,女友突然爆发:“我真没心情吃,要罢工。而且这么晚吃,我会睡不着!”小A不理解:“吃饭跟做事有什么冲突吗?”后来,女友提出了分手。

小A不明白自己做错了什么,他从不介意自己付出更多。但女友在这段关系里,却很难受:“你是为我做了很多,但我所需要的,从未给我,甚至你从来没有认真听我说话。”

小A没有意识到,他的诸多行为,付出的情感投注对象是自己,而不是伴侣。他满足的更深层的是他自己的心理需要。比起要



去为对方做什么,他更需要在这段关系里,沉迷于自己的付出和努力。这样让他觉得,他是一个能为对方创造幸福和价值的“好伴侣”,以此提高自我认同,并满足对理想关系的向往。即我真正喜欢的,并不是这个人,而是这段关系里,喜欢这个人的我。所以,即便女友数次告诉他:我想有自己的空间,去面对现在的难题,小A都熟视无睹。而女友因工作已足够烦恼,还要照顾他的情绪,双方相处越来越充满负担,再无继续下去的意义。

其实,如同小A一样,很多人建立的亲密关系,大部分是自己对理想化自我和关系的投射。这段关系里,Ta的付出不是完全建立在彼此真实的客体存在及现实需要的基础上,关系中的另一方是不被看见和尊重的。不管如何表达,另一方的需求都被各种形式忽略,反而受到攻击:我为你做了那么多,你却不懂。

至此,自我感动式的爱,就变成了一种伤害。

自我感动式爱背后的“共情腐蚀”

为什么小A会在亲密关系中,采取如此“自我感动式”态度呢?

回溯他的相处经历,会发现他们有种普遍的自恋倾向,而根本原因是“缺爱”。如果后期没有努力得到较好修复,可能会产生“共情腐蚀”。

在关系中,共情能力让我们可以体验别人的内心世界。而当一个人全神贯注追求对自身的关切时,就会缺少共情,更多把对方当作满足自己需求的工具,而非有自己独立意识和真实渴望的个体。一个人的共情能力是如何降低和缺失的呢?

首先,如果在Ta成长过程中,主要抚养者总是表现得不耐烦、回避、忽视、打压,Ta就会感觉到:比起我,抚养者或许更爱自己。世界是不欢迎我的,人与人之间的关系并不牢靠。

为此,Ta会不断向对方提供价值,如无微不至的关心,买各种礼物……以获取一种对关系的“掌控感”。也因为缺爱,可能引发过度的自卑感。

在关系里,Ta会努力让自己成为一个“理想伴侣”,毫不吝惜牺牲自己。因为被另一个人认可、需要、承认之后,才能证明自己是有价值的。这是一种自我照顾,也是对过度自卑、自我厌恶的防御。而缺爱,还容易让一个人产生匮乏感,想要尽情弥

补自己。

在重要人生阶段,Ta们总是独立面对成长中的诸多障碍和困境,这种感觉太孤独和难受。所以进入亲密关系后,Ta们会过度投注自己的心理需要到对方身上,恨不得把缺失的所有东西——陪伴、支持、宠爱……所有最好的一切,都对对方拥有。当对方获得满足时,Ta会如同自己满足一样。

什么样的爱,才能直抵内心?

由此可见,自我感动式的爱,更多是出于内在的心理需要,而不是爱本身。不管多么努力,最后往往只能感动自己。这也告诉我们,若要爱人,必先自爱。每个人都有缺失和创伤,有未满足的心理需求。如果想拥有一段真正的亲密关系,去真正爱自己。那需要先看见自己,疗愈自己,爱自己。甚至,适度“自私”一点,不需要通过对外付出来满足自己,而是自己先满足自己。这样才会尽量成为完整的个体。才会在亲密关系里被迫成为一个自我感动的人,才有能力看见自己和对方的存在,拥有真实的亲密。

什么才是爱一个人的正确态度呢?亲密关系里很重要的,是让一个人感觉到自己存在的价值和重要性。是让对方觉得,“我是被需要的,是有价值的,我的存在对于你来说是无比重要的”。

很多人很疑惑,我很爱一个人,为Ta付出,为Ta着想,但Ta为什么就感受不到呢?爱一个人的正确方式,到底是什么?恰恰就是,要用对方喜欢的、接受的、能感知到的方式,而不是自我感动的方式,去爱一个人。因为每一个人的成长环境、性格经历、处境如此不同,心理特征和人格特质也不同。自然,需要的爱的方式,接受爱的能力,对关系的需求和期待也不同。

而亲密关系里,没有上帝视角。所以,爱一个人,首先要花费时间,坦诚沟通,用心深入了解,深度理解这个人。Ta在怎样的家庭长大? Ta需要什么样的关系?喜欢怎样的方式? Ta在感情里,对他人有着怎样的期待?

在关系里,彼此要让对方看到、感觉到自己是最好的、自己的重要性和存在的价值。这样的爱,才能直抵内心。

(作者系心理咨询师,著有畅销书《走出心力》)

婚恋智慧

婚恋感悟

■ 黄宗慈

说出你的委屈

从小,许多成语成为我们的生活指标,例如:能屈能伸、小不忍则乱大谋、忍气吞声……似乎告诉我们,遇到问题就要忍,尤其是在婚姻中,委屈才能保全。于是,在婚姻中,我们不敢生气抱怨,有任何委屈不甘,只能默默吞进肚子里。结果呢?你不断受伤,导致心中有了阴影,裂痕在不知不觉中产生,一个小地震,就使得婚姻这座屋宇,垮了、塌了。这就是小委屈累积成大祸害。

所以,有委屈、被冤枉,就要说出来,不要把委屈塞进心底,以致婚姻路不畅通。一味地忍气吞声,会造成什么后果呢?

对方不知道你心里想什么。你什么都不说,Ta怎么可能感受到你的愤愤不平和心中的委屈。

长期被忽略会变成习惯。因为你不说,Ta以为你自己可以顾得来,再加上你平常本就就很能干,Ta更是乐得撒手不管。久而久之,就会变成一种长期的习惯性疏忽。

他的偏差行为变本加厉。你若不喜欢他抽烟、喝酒、玩游戏……就要表明态度,让他知道你的底线。

别以为自己有什么能耐处理问题。你爱他,所以不想为难他,以为可以自己处理好,如婆媳问题。要知道,让丈夫跟他的妈妈沟通,远胜过你去表明态度。毕竟他比较了解自己的妈妈,知道如何跟她相处,如何讨她欢心,如何达到你的目的。

所以,只要你发觉婚姻中的某些问题让你不舒服,影响到你的心情,你就要说出来,把你的希望与要求告诉对方,说不定他会出乎你意料地配合你。

对于一些久处不厌的夫妻来说,最美的或许不是情书,而是聊天记录

把温言爱语留给最亲的人

■ 竹西

怎么判断一个人爱不爱你?一位朋友回答:看聊天方式。

喜欢你的人,对你嘘寒问暖,事事在意;不喜欢你的人,对你忽热忽冷,捉摸不定。一个人是否关心你,是隔着屏幕、透过语气,都能感觉到。那些在意你的人,一定会这样和你聊天。

回复信息,不敷衍

曾看到一张聊天截图。老婆问老公:我照片好看吗?老公:嗯。老婆:下个月去旅游吗?老公:忙。老婆:我今天在公司遇到好多糟心事,都快气哭了。老公:要睡了。

代入妻子的视角,再多的心里话,都被咽回了肚子里。聊天最怕的,就是这种被敷衍的无力感。你分享快乐,他平静如水;你需要的时候,他倒头就睡。每次看到对方对自己的话置之不理,就好像被当头浇了一盆冷水,寒气一直逼到心里。

若一个人心里有你,又怎会漠视你的感受呢?感情,是要双向互动的。我表达情绪,你仔细倾听;你询问意见,我认真回答。世上没有哪一份感情,是不需要用心经营的。

对于一些久处不厌的夫妻来说,最美的或许不是情书,而是聊天记录。因为事事有回应,件件有着落,所以每次打开对话框,都能感受到自己被重视,被关爱。其实,爱人之间,并非时刻需要说甜言蜜语。愿意给出时间,去揣摩、回应对方的每句话,就是最大的诚意。

临时挂线,有交代

最近,和单位一个老同事出外勤。在车上,我看到他打了两次电话,好像很焦急的样子。见没有人接听,他又打开微信留言。我凑近一看,对话框的那边是他老婆。我问他:“发生了什么事吗?这么急。”



同事回答:“刚才我和我老婆正聊着天,被领导的电话打断了,不和她说一下,我怕她不安心。”

看他捧着手机,耐心地跟老婆解释原因,心里真的被温暖到。一段感情好不好,看细节就知道了。心里有你的爱人,担心没有及时回复消息,你会胡思乱想。所以,才会竭尽所能,给你安全感。

遇事不责,多相待

前段时间,有一则热搜。有个女孩子,过年时去男友家拜年。

她发现男友的妈妈,就像个小女孩,会很温柔地喊男友爸爸“老公”。做饭时,男友妈妈突然一声惊叫,大家都跑过去,才发现是锅盖坏了。见不是什么大问题,男友爸爸没说什么责怪的话,还朝妻子笑了。

女孩子想起,自己的妈妈每次弄坏东西,都是自己修。如果爸爸看到,可能还会指责妈妈,两人大吵一架。而看到餐桌上男友爸爸笑眯眯地聊家常,女孩都忍不住落下了泪。

一个家庭的温度如何,看沟通方式就知道了。身边一些夫妻,总因为鸡毛蒜皮的小

事,相互责难、推诿,甚至没完没了翻旧账。自己吵得闹心,别人听着也烦心。感情最大的诅咒,莫过于每次遇到困难,都想着打压对方。生活里的琐事这么多,吵来吵去,什么时候是个头?

夫妻之间,要多相待。遭遇困境时,彼此搀扶一下;遇到麻烦时,好好宽慰一番。生活有好有坏,但裂痕之处,也是阳光照进来的地方。

把温言爱语留给最亲的人,感情方能有所支撑,风吹不倒,雨打不怕。

稻盛和夫曾说:人为什么要结婚?是为了遇事能有个人商量,无聊能有个人说话,累了一天,能在一桌开开心心吃个饭。

人生太长,和对的人在一起,方能相伴不厌,久处不倦。好的爱人,能让你在平淡时有话说,疲惫时有肩膀。不会只沉浸在自己的世界里,忽视你的情绪;也不会用指责的话语,把你置于难堪的处境。

其实感情中,不需要什么天荒地老的承诺,能落到实处的关怀,就是让人幸福一生的蜜糖。在每一次聊天中,感受到被珍惜的喜悦,然后满怀爱意,奔赴余生的岁岁年年。

Q:

我们结婚快两年了,当时是我先追他的。

婚后,他的日常都是我在照顾。每天饭端到面前,豆浆打好后递到他手里,他穿的衣服和鞋子每天也打理得一尘不染,他随身所携的保温杯我也每天会清洗好并泡上新茶……按理说他应该对我百依百顺才对,可事实上他对我的所有付出已经习以为常,越来越肆无忌惮地在鸡蛋里挑骨头,他傲然的感觉已升级到如同君临天下般自恋,饭菜稍有不适口,马上甩脸子;有时我不经意间说他懒,他马上就梗起脖子反驳到我哑口无言;有时回到家不高兴时,对我的态度也是冷冰冰的。意见相左时,总是我先妥协。我始终搞不明白为何自己已经如此尽力了,在他面前却得不到应有的尊重和肯定。

两个月前的一天,我发烧了,全身乏力。打电话让他早些回家做晚饭,他却说:“不就有点发烧,就连顿饭都做不了?”那一刻我非常伤心,觉得生生让自己沦为一个廉价劳动力。晚上,我们开始了争吵,在激烈的争吵中,他脱口而出:“过不下去就离婚。”那一刻我的内心塌方了。震惊之余我也在反思,从恋爱到结婚,因为害怕失去他,我习惯了讨好、迁就他,可我从没想过要和他离婚,现在我不知道该怎么办?

悦悦

A:

悦悦,你好!

为了爱情会轻易放弃原则的女性,多半处于低位。处于情感低位者,一心只想对对方好,将自己放在卑微的位置上。

低位者之所以越来越无存在感,那是因为你的目光往往只聚焦在对方身上。由于关系的失衡不对等,导致弱者心态愈演愈烈,极度害怕失去对方,因而不断妥协、患得患失,这便是低位者的主要特征。

一直处在情感低位,突然被对方提出离婚,这时,你会发现主动权不在自己手里。同时,他的否定和冷冰冰的态度,又让你觉得自己没有价值,害怕离开他之后,找不到人再爱自己。

你其实害怕对自己的婚姻拥有完全的决定权。害怕自己如果做了一件事,会让感情变得更差。在感情中,你落入一种讨好——缺爱的互动模式。

感情中出现问题,总觉得是自己的问题,面对伴侣的不同意见,习惯先妥协。伴侣脸色不好的时候,会感到气氛凝重,低气压,不知道他是不是生自己的气,伴侣需要帮助的时候,担心自己帮不上忙,会被他嫌弃。

一直讨好付出的时候,你也会感到不安定,因为你很需要伴侣的正反馈,去确认自己的价值,但如果他没有给你回应,甚至他读不懂你的隐忍和期待,不知道自己伤害了你,就会和你拉开距离。

这时,你可能会感到委屈、不满,去指责他,结果他也爱理不理,和你吵架,提出分开,于是你把“提出想法”和“被讨厌”联系在一起,更不敢轻举妄动。

但是,你缺失的那部分爱 and 安全感依旧存在,于是你会继续调整自己的互动模式,观察他的反馈,希望能得到他的正向回应。

你对他有所求,而他却满足不了你的要求,在伴侣的角度,你是一个很认真,也很愿意为他人着想的人,但是从来不说自己想要什么,也不说自己不想要什么,不知道该怎么相处下去,看不到未来的生活。

你在一个人的精神内耗里越走越远,当伴侣提出要离开时,更是放任他去决定,回避问题。但有一点可以判断,他是不会真正和你离婚的,因为在这段婚姻中,他是受益者。

但真正解决感情问题,需要的是你的主动性。

不让自己处于情感低位的举措其实很简单,就是从今后在为对方奉献操劳之时,先要评估对方为你做些什么;你做了这件事后,对方有否肯定你的用心至深或者回之以投桃报李;如果答案是肯定的话,那么请记住要爱自己多一点,看清一段关系带给自己的意义和价值;选择性地拒绝就是让自己占据情感高位的重要一步。“没有边界的心软,只会让对方得寸进尺;毫无原则的仁慈,只会让对方为所欲为”。